Dr. Gary R. McClain
Eve Adamson

DZENiškas GYVENIMAS

Meditavimas,
padedantis įveikti kasdienį nerimą.

Atbudimo pratimai,
ugdantys teigiamą požiūrį.

Gyvensenos keitimas,
leidžiantis pagerinti tarpusavio santykius.

2
serija
įkvėpimas kasdien

serija

įkvepia

ir

suteikia

šviežių

minčių

Jūsų kasdienybei!

Dr. Gary R. McClain
Eve Adamson

DZENiškas GYVENIMAS



Vilnius
2009

UDK 29
Mc748

Versta iš: Gary R. Mcclain, Ph. D., and Eve Adamson
THE COMPLETE IDIOT'S GUIDE TO ZEN LIVING,
Second Edition

Iš anglų kalbos vertė:
Rimantas Vitkus,
Jonas Vitkūnas

ISBN 978-9955-817-89-5

Mielieji skaitytojai!

„Niekas nesupranta dzeno, niekas nepajėgia jo paaiškinti, knygos apie jį įžūliai netikslios. O iš tiesų ir pats dzenas yra savotiškai įžūlus."

Nors ir parašėme *„Dzenišką gyvenimą"*, mums vis tiek patinka ši dzeno tyrinėtojo, brito R. H. Blytho, citata. Regis, ji labai tinka šiai knygai pristatyti. Tad kas gi skaitys knygą apie tai, ko niekas nesupranta? Neišmanėliai? O kas gi parašė tą knygą? Pora neišmanėlių? Na, iš tiesų gal ir taip? Pavadindami save „neišmanėliais" tam tikra prasme atsisakome savo ego ir atsisiejame nuo saviapgaulės apie savasties tikrumą – o juk būtent tam ir kviečia dzenas.

Dzenas – tai neįprasta ir daugiabriaunė tradicija, patarianti kontempliuoti sveiku protu neįveikiamas mįsles, pavyzdžiui, „Ką išgirsime, jei suplosime vienu delnu?", kad atsisietume nuo saviapgaulės, taip pat manymo, kad galime pasitikėti viskuo, ką juntame aplinkui. Kadangi dzenas santūriai nesileidžia kaip nors apibrėžiamas, nenuostabu, kad niekas nežino, kas tai yra. Bet vis dėlto žino. Ir tai – jau dzeniškumas: nepaliaujamai prieštarauti mūsų savivokai, neišvengiamai ydingam, sklidinam vilčių, lūkesčių ir prisirišimų suvokimui. Kas tokie esame? Tikri neišmanėliai, neturintys jokio ego. Šitaip galvojant, daug paprasčiau atsisieti, o tada suprasti, kad buvome tvirtai įsikibę į kažką visiškai netikra.

Šekspyro pjesėse, pavyzdžiui, „Karaliuje Lyre", kvailys arba karaliaus juokdarys dažnai būna išmintingiausias personažas. Dzenui irgi būdingas toks lūkesčių žlugdymas ir regimi prieštaravimai. Ar mes išmintingi? Ar tik kvailiai? Ar mes patrauklūs? Mieli? Sėkmingi? Neišmanėliai? Gal mes išvis esame niekas? Dzenas sako – ne, jokiu būdu, nors, taip, tikrai.

Kai atsisakome visų prielaidų, prisirišimų, išankstinių nuomonių ir lūkesčių, mums lieka tik viena: ši akimirka. Štai kada prasideda dzeniškas gyvenimas. Jūs, kaip tik čia, kaip tik dabar. Visai ne tie jūs, kuriais žadate tapti, ir ne tie, kuriais įpratote būti, tegul tik prieš tris minutes. O jūs, esantys šią akimirką. Apsidairykite. Atbuskite. Štai jūsų gyvenimas ir nėra jokio kito, geresnio. Štai jis, toks, koks

yra, ir geras, ir blogas. Bet kas yra gera ir kas – bloga? Nelygu, kaip suvokiate. Tik *dabar*. O kokia iš viso to nauda?

Nepraraskite nė minutės. Skaitydami šią knygą, pamilkite ir savo puikumą, ir savo neišmanymą. Turime daug ką jums pasakyti... o gal tik vieną žodį: *dabar*. Nepasakysime, ką išgirsite, jei suplosite vienu delnu (turėsite išsiaiškinti patys), bet pasistengsime patarti, kaip kuo geriau pasinaudoti tuo *dabar*, o kartu kiekvienos akimirkos išgyvenimu. Nesvarbu, kas vyksta gyvenime ar aplinkui jus. Nesvarbu, ką įgyjate ar prarandate, ką gaunate ar laimite, ką turite ar ko trokštate. Dzenas yra dabar.

Susidomėjote? Pradėkite gyventi *kaip tik dabar*. Tai puiki vieta būti.

Jūsų Gary'is R. McClainas ir Eve Adamson,
gyvenantys šią akimirką

TURINYS

Pratarmė

Perskaičius knygos pavadinimą, kyla mintis: knyga religijų ar kultūros tyrinėtojams arba – koks biografinis romanas apie žmogų, kurio dzenbudistinio gyvenimo istorija leidėjams pasirodė verta dėmesio.

Atsivertus turinį, susidaro įspūdis, kad tokia knyga galėtų būti tinkama ir tiems, kurie domisi joga, Rytų religijomis, meditacija, tiems, kuriems patinka pasėdėti Lotoso poza ar specialiai nusiskusti plaukus, parodant visiems neprisirišimą prie šio pasaulio.

Ir – nė mintelės apie tai, kad ši knyga – man, šiuolaikiškam žmogui, turinčiam aibę darbų ir rūpesčių. Dar pagalvoji: gal ir įdomu, bet nėra laiko skaityti. Žodžiu, tai ne man, tai kažkam kitam, neužsiėmusiam, skraidančiam padebesiais". Tam, kuris paskaitytų „iš dyko buvimo". Jau norisi knygą padėti.

Palaukite. Apie ką gi čia rašoma? Pirštai sklaido knygos lapus, akys pagauna frazes: „dzeniškas gyvenimas – gyvenimas tik šią akimirką", „būkite sau šviesa", „jausk, gyvenk čia ir dabar", „laisvė slypi šioje akimirkoje"...

Ir dar: „Jūs nežinote, kas būsite rytoj, ko norėsite, todėl negalite valdyti to, kas jums nutiks. Na ir gerai... Nesvarbu... Kodėl? Nes jūs jau esate visa tai, kas turėtumėte būti!" Kaip Jums? Man – patinka. Patinka, nes šimtus kartų yra tekę matyti, kaip „lipama sienomis", jaudinantis dėl to, kas „gali nutikti" rytoj. Nors gali ir nenutikti...

Knygoje – gausu atsipalaidavimo pratimų, savęs valdymo technikų. Paprastų, kurias galima išbandyti be specialisto pagalbos. Ši knyga – labiausiai užsiėmusiems, labiausiai skubantiems. O jei dar žinosite, ką reiškia terminai „koanas", „dukha" – tiesiog būsite labiau išsilavinęs.

Puiki knyga. Jei išbandysite joje aprašytus patarimus ir pasinaudosite stulbinamai tiksliomis įžvalgomis apie gyvenimą – švytėsite kaip deimantas, nesvarbu, kokioje aplinkoje esate. Įdėmiai ją perskaičius – iš karto akyse pasidaro šviesiau.

Doc. dr. Aistė Diržytė,
klinikinė psichologė,
Vadybos ir psichologijos (VIP) instituto direktorė

Įžanga

Dzeno nemokoma. Paklauskite bet kurio dzeno meistro. Čia nieko nėra, ką būtų galima išaiškinti, nubraižyti schemą arba kam nors perduoti vulkaniškuoju minčių skelbties[1] metodu, nes jei tai būtų įmanoma, visi jau seniai būtume atbudę ir nušvitę, argi ne? Vis dėlto kad ir kaip atrodytų, dzenas yra paprastas: tai tik buvimas, tiesiog čia, tiesiog dabar. Esame įsitikinę, kad savižina, gebėjimas sutelkti dėmesį ir iš tiesų gyventi yra ta pati visuotinė vienovė. Todėl, užuot bandę parašyti dar vieną dzeno vadovėlį, kuriame būtų smulkiai aprašyta ši senovinė ir garbi tradicija, jos painios atšakos ir įvairios kultūrinės apraiškos, mes pasistengėme atskleisti, ar dzenas tinka Vakarų kultūroje – jums, tiesiog čia, tiesiog dabar stovintiems knygyne ir skaitantiems šios knygos įžangą. Turėjome tikslą padėti žmonėms, siekiantiems gilesnės savižinos, laimės, vidinio pasitenkinimo, ramybės ir mėginantiems rasti pagrįstą šiuolaikinį vakarietišką būdą perimti dzenišką gyvenimą ir viską, ką jis duoda sąmoningumui.

Knygoje apstu šiuolaikinio gyvenimo pavyzdžių, gretinamų su senoviniais dzeno pasakojimais. Tačiau į visas šias istorijas: vakarietiškas ar rytietiškas, amerikietiškas ar japoniškas, kiniškas, vietnamietiškas, korėjietiškas, į linksmus pasakojimus apie Garį ir Evą, apie Bodhidharmą, Dogeną, Džošu ir net Budą, į visus patarimus, neturi būti žiūrima per daug rimtai – nereikia jų įsitverti, laikyti šventais ir garbinti. Skaitykite juos šypsodamiesi, truputį žvelgdami pro pirštus, o kur reikia sveikai nusikvatokite. Šįkart neliepsime užmušti kelyje sutikto Budos (kaip sakoma tradiciniame dzeniškame posakyje), bet gal panorėsite supratingai kumštelėti jam alkūne. Štai kokio tikslo siekiame. Jis tikrai supras sąmojį.

Dzenas ir daugybė su juo susijusių atsivėrimų, prieštaravimų ir paslapčių gali trikdyti, patikti, slėgti, linksminti ir galų gale nušviesti, pabudinti bet kokioje kultūrinėje terpėje plakančią širdį. Jis gali padėti gyventi šioje planetoje su bebaimiu ryžtu ir tikrai jaučiant, kad kuo giliau išgyvenate dabarties akimirką, nes praeities nebėra, o ateitis iš tikrųjų niekada neateis. Tikime, kad ši knyga prikels jūsų širdyje rymantį atbudimą.

[1] Fantastinio „Žvaigždžių kelių" serialo vulkanų rasės telepatinis minčių perdavimo būdas (čia ir toliau – vert. past.)

Ko jus išmokys ši knyga

Knyga suskirstyta į šešias dalis, kuriose įvairiapusiškai nagrinėjamas dzeniškas gyvenimas.

Pirma dalis „101 dharmos tiesa" paaiškins, kas iš tikrųjų yra dzenas. Trumpai supažindins, kaip dzenas veikia jūsų gyvenimą, papasakos apie dzeno raidą nuo atsiradimo senovės Indijoje iki išplitimo dvidešimt pirmojo amžiaus Amerikoje.

Antra dalis „Buvimo dzenas: ateitis ir praeitis yra dabar" skirta tiesai. *Dharma* – sanskrito kalbos žodis, kurio viena reikšmių yra „tiesa", tiksliau, „tiesa, kaip jos mokė Buda". Tačiau ką tiesa reiškia būtent jums ir kaip daugiau jos įnešti į gyvenimą? Šioje dalyje papasakosime apie dzenišką požiūrį į kasdienį gyvenimą, net kai nutinka kas nors bloga. Taip pat supažindinsime su nušvitimo samprata.

Trečia dalis „Dzeno metodai ir dzeniškas gyvenimas" pasiūlys keletą įvadinių, pritaikomų tiesiog šią akimirką metodų, kurie suteiks gyvenimui daugiau dzeniškumo, kaip antai meditavimas, kvėpavimas, dėmesingumas ir koanų pratybos. Aptarsime ir kelis dzeniško gyvenimo būdo variantus.

Ketvirtoje dalyje „Asmeninis dzenas" – viskas apie jus. Kas jūs? Kas tas tikrasis jūs? Dzenas pagilina savižiną, o kartu sutvirtina romantiškus, draugiškus ir šeimyninius tarpusavio santykius. Gal jus kamuoja troškimai, baimės, nerimas? Dzenas jus apsaugos.

Penktoje dalyje „Dzenas darbovietėje" – viskas apie jus ir darbą. Ar gali dzenas padidinti jūsų sėkmę? Na, tam tikra prasme – perskaitykite ir sužinokite kaip! Dzenas dar padės gerinti darbo santykius ir sumažinti įtampą.

Šešta dalis „Namai – ten, kur yra dzenas" padės jums panaudoti dzeno metodus ir pritaikyti dzeno požiūrį (tiksliau – tik tikrųjų jūsų požiūrį) savo namų aplinkoje, kūryboje ir suprantant meną. Galiausiai pasvarstysime, ką darysime tapę budrūs ir atidūs. Kas bus toliau? Meilė, gerumas ir atjauta. Kaip šį turtą pritaikyti gyvenime ir kaip sužinoti, kiek dzeniški norėtumėme būti ir kiek dzeniški jau esame.

Pabaigoje jūs rasite du priedus: dzeno sąvokų žodynėlį ir Dešimties jaučio ganymo paveikslėlių paaiškinimą.

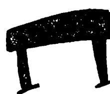
Papildoma informacija langeliuose

Kad jums būtų aiškiau, knygoje pateikiame keturių rūšių papildomą informaciją, kruopščiai sudėtą į langelius:



Arčiau nirvanos

Šiuose langeliuose rasite patarimų, metodų ir gerų senovinių dzeno nurodymų, kaip siekti veiksmingesnio dzeniško gyvenimo.



Beždžionės protas!

Šie langeliai įspės, ko reikia saugotis, su kuo būtina elgtis atsargiai ir ko vengti. Tai įspėjamieji langeliai.



Dzeno žodynėlis

Čia aiškinami tekste pavartoti nežinomi žodžiai. Kai kurie yra japonų, kinų kalbų ar sanskrito žodžiai. Kiti – mums įprasti, bet vartojami specialia reikšme, kuri plačiai nepaplitusi.

Suplojimas vienu delnu

Šiuose langeliuose pateikiama senovinė ir šiuolaikinė dzeno išmintis iš viso pasaulio, taip pat kitokia informacija, papildanti ir praplečianti atitinkamą skyrių.

Padėkos

Dėkoju draugams, ypač Deborai, kurie palaiko mane net tada, kai pametu tėkmės kryptį ir imu blaškytis vandenyje. Dėkoju asmeniniam treneriui Maksui, kuris vis primena, kad kvėpuočiau. Dėkoju Li Anai ir Evei už puikų bendradarbiavimą.

Dr. Gary R. McClain

Dėkoju savo tėčiui (dzeno meistrui, apsimetusiam presbiterijonu) ir savo mamai, kuri niekada man nenurodinėjo, kuo turiu būti ir ką privalau daryti, net jei mano elgesys jai atrodė keistas. Dėkoju Li Anai už paramą ir draugystę. Dėkoju Benui už tai, kad buvo mano mūza (už supratimą, poeziją...). Dėkoju savo vaikams Angusui ir Emetui, kurie kasdien man primena gyventi šią akimirką, kurie vien tik būdami padaro gyvenimą vertą budrumo.

Eve Adamson

Ypatinga padėka techniniam redaktoriui

„Dzeniško gyvenimo" pirmąjį leidimą peržiūrėjo specialistas, kurio neįkainojama įžvalga padėjo užtikrinti, kad šioje knygoje būtų pateikta viskas, ką jums reikia žinoti apie rytietiško dzeno diegimą neramiame, beprotiškame, kupiname įtampos vakarietiškame gyvenime, tai yra viską apie dzenišką gyvenimą. Iš knygos sužinosite, kaip gyventi budriai ir kaip su dzeniška šypsena, nematyta Vakaruose nuo tada, kai Leonardas da Vinčis nutapė „Moną Lizą", mėgautis gyvenimo staigmenomis. Ypač dėkojame dr. Gail Carr Feldman. Ji dirba psichologe klinikoje, yra rašytoja ir skaito viešas paskaitas. Gail dalyvauja įvairiausiose šalies radijo ir televizijos programose, taip pat pokalbių šou „Larry King gyvenimas", su Katherine A. Gleason yra parašiusi „Vidinės Deivės išlaisvinimą" (Releasing the Goddess Within), o su Eve Adamson „Motinos Deivės išlaisvinimą" (Releasing the Mother Goddess). Ji yra aistringa keliautoja ir skaitė pranešimus apie aukščiausią kūrybiškumą ir transcendentinį gyvenimą Graikijoje, Puerto Rike ir Australijoje. Yra dėkinga savo dviem suaugusioms dukroms už įkvėpimą ir išmintį, įgytą medituojant Lotoso poza per ilgesnę nei 30 metų motinystę. Dabar ji mokosi „ištuštėjusio lizdo" dzeno, taip vadinamo dėl švarios, neužgriozdintos gyvenamosios erdvės, kuri atsirado, kai viena dukra ištekėjo ir pradėjo mokyti masažo terapijos, o kita – ėmė dirbti žurnaliste Gvatemaloje. Gail gyvena Albukerkyje, aukštikalnių dykumoje, mėgsta vaikštinėti ir slidinėti Naujosios Meksikos kalnuose (ir būti viena su kalnais).

1 dalis

101 dharmos tiesa

Visiems teko girdėti žodį *dzenas* (*zen*), ir tikriausiai stebėjotės, ką jis reiškia. Pirmoje dalyje atskleisime, ką dzenas gali duoti protui, dvasiai ir gyvenimui. Dzenas reiškia „gyventi tiesiog čia ir dabar". Paprasta? Tik neapsigaukite. Mes supažindinsime jus su sampratomis ir parodysime, kaip, vos truputį pakeitus požiūrį, gyvenimas gali pasidaryti paprastesnis, laimingesnis ir tikresnis.

Toliau, pradėdami nuo Budos Indijoje, per Kiniją, Japoniją, Vietnamą, Tibetą, Korėją ir galiausiai JAV paseksime dzeno kilmę ir jo raidą iki XXI amžiaus Amerikos. Dzenas keitėsi, persikūnydamas plėtojosi ir suklestėjo ypatingoje vakarietiškoje inkarnacijoje. Amerikietiškas dzenas svarbus tiems, kurie ieško prasmės šiuolaikiniame, kartais gąsdinančiame ir tikrai pilname įtampos gyvenime. Eidami dzeno takais galėsite rasti atsakymus į klausimus apie save, praskaidrinti įspūdį ar painiavą, susijusią su išoriniais įvykiais, kurių patys nevaldote. Rasite atsakymus, visada buvusius jumyse.



1 skyrius

Pavasarinis apsikuopimas siekiant atnaujinti gyvenimą

Šiame skyriuje:

- Ar šiais laikais kam nors reikalingas dzenas.
- Kas tas dzenas.
- Ką galima gauti iš dzeno tiesiog čia ir dabar.
- Dzenas ir šiuolaikinis pasaulis po rugsėjo 11-osios.
- Ar gali dzenas pagerinti gyvenimą?

Ši knyga – apie dzenišką gyvenimo būdą, bet ne apie gyvenimą vienuolyne ar oloje ir net nebūtinai Japonijoje. Ši knyga yra apie gyvenimo būdą, skirtą jums.

– Kam, man? – galite nustebti ir imti žvalgytis aplinkui. – Aš gi ne dzeno meistras.

Nebūkite tokie tikri. Tai, kad nedėvite „Matricos" stiliaus juodų drabužių ar neleidžiate dienų giedodami, nebyliai medituodami ar mąstydami apie pasaulio prigimtį, dar nereiškia, kad negalite gyventi, remdamiesi dzeno principais. Tą nesunkiai gali daryti kiekvienas. Reikia tik pradėti.

Ką pradėti? Atsikratyti sumaišties. Imti kitaip galvoti. Atsitraukti žingsnį atgal ir pamatyti, kas gi vyksta iš tikrųjų. Dzeniško gyvenimo būdas – tai tarsi pavasarinis apsikuopimas, skirtas gyvenimui atnaujinti, kai metamas lauk visas šlamštas, kad būtų galima iš tikrųjų atsiduoti gyvenimui.

Dzenas gali dar daugiau, nei vien padėti susikurti ramesnį, geriau sutvarkytą gyvenimą. Jis padeda susigaudyti sudėtingose aplinkybėse ir suteikia gyvenimui ramybės bei doros pojūtį. Dzenas gali padėti suprasti baimę, rūpesčius, nerimą, skausmą ir visus kitus jausmus, kamuojančius žmogų šiame neužtikrintame ir nepastoviame pasaulyje.

Dzenas moko ne nusigręžti, o pakilti virš šių jausmų tarsi muilo burbulams, ir pažvelgus iš viršaus suvokti, kas jie yra iš tiesų: tik jausmai – nei daugiau, nei mažiau. Štai jie. Matote? Dabar galėsite juos aprėpti. O tada dzenas išmokys, kaip šių jausmų atsikratyti vos juos pajutus, kad viso savo brangaus gyvenimo neužpildytumėte grynu pramanu. Šiais laikais – labai naudingas gebėjimas!

Kodėl dzenas

Gyvenimas tapo labai sudėtingas, ar ne? Pasaulis keičiasi, ir kartais atrodo, kad ne į gera. Žmonės susirūpinę savo saugumu, politika, pinigais, santykiais ir savo padėtimi. Visi yra labai užsiėmę, o kartais net atrodo, kad žmogus trukdo pats sau. Nuostabus gebėjimas vienu metu atlikti kelias užduotis jau nėra vien kompiuterių privilegija. Jau ir mes kasdien tai darome. Rašydami elektroninius laiškus ar siųsdami faksus, dar kalbame ir bevieliais ar mobiliaisiais telefonais. Dalyvaudami virtualiame posėdyje, planuojame susitikimus savo delninuke. Paskui tikriname numerių sąrašus ir balso paštą, norėdami sužinoti, kokius skambučius praleidome. Internetu apmokame sąskaitas, bendraujame, dienotvarkę tvarkome kompiuteriu. Bėgdami treniruoklio takeliu klausomės iš ausinuko sklindančios muzikos, nešiojamuosius kompiuterius pasiimame į kelionę, net siunčiame telefonines žinutes žmonėms, gyvenantiems kitame to paties namo aukšte, nes esame per daug užsiėmę, kad pakiltume laiptais. (Taip, kiekvienas tikrai pažįstame tokių žmonių. Net jūs patys galite būti vieni iš jų!)

Na, o ką veikiame laisvu laiku, kaip bendraujame? Visas gyvenimas kupinas suplanuotos veiklos, projektų, net *privalomų* pokalbių. O galbūt savo laisvalaikį leidžiame išsidrėbę ant sofos, abejingai spoksodami į televizoriaus ekraną, atviri sąmonę užliejantiems vaizdams, kurių, išjungę televizorių, beveik nebeatsimename praėjus vos valandai. Tačiau ką kita galėtume daryti po sekinančios savaitės?

Ar randame laiko pabūti su kolegomis, vaikais, draugais? Kartais liguistai



Arčiau nirvanos

Gali atrodyti, kad dzenas yra vien dvasinės pratybos, tačiau jos nevyksta vakuume. Tarpusavio santykiai dzene ne mažiau dzeniški nei pačios dzeno meditacijos. Santykiai dzene – tai kiekvieną akimirką juntamas ryšys su žmonėmis, tikrasis kito asmens išklausymas, kiekvieno žmogaus priėmimas tokio, koks jis yra, ir tiesos sakymas. (Daugiau apie tarpusavio santykius dzene žr. 14 skyriuje.)

laikomės įsitvėrę savo santykių su kitais, tikėdamiesi, kad tie, kuriuos mylime, suteiks mums atramą, leis pajusti savastį, nes vieni patys nebesugebame jos rasti. Tikimės, kad jie mus mylės, o jeigu mūsų nemyli, tai tikimės, kad pavyks likti pakankamai užsiėmusiems, kad to nepastebėtume, kad nepasijustume per daug vieniši. Tiesa, visada galima susitarti dėl pasimatymo internetu, ar ne? Tai gali būti puiku, saugu, anonimiška ir trukti tik tol, kol to norėsite; galite tą nuotrauką kompiuterio ekrane užpildyti visomis savo svajonėmis ir viltimis, nesibaimindami erzinančios būtinybės susitikti akis į akį ir susidurti su kito asmens neigiamais bruožais, erzinančiais įpročiais, poreikiais ir t. t.

Ir vėl žiūrime šeštos valandos žinias, sekame vedamuosius naujienų tinklalapyje ir galvojame, ar viskas mums bus gerai, ar pasaulis nesubyrės, ar esame saugūs. Kiekvieną dieną panyrame į pilną įtampos pasaulį.

Tikrai nesakome, kad mūsų pasaulis yra nepakeliamai atšiaurus. Šiuolaikinis gyvenimas labai įdomus. Turime nešiojamuosius kompiuterius, mobiliuosius telefonus, elektroninio pašto dėžutes, draugų sąrašus greitųjų žinučių siuntimo programose. Vieni su kitais galime susisiekti per kelias sekundes. Jaučiamės susiję, bent jau elektroniškai, o visa sistema, nors kartais mums ir atrodo nepatikima, leidžia rekordiškai greitai nudirbti daugybę darbų. Atliekame kelis darbus išsyk. Didžiuojamės laimėjimais. Mus jaudina gyvenimas elektronikos amžiuje, kelionės informaciniais greitkeliais beprotišku greičiu. O pajutę per didelę kančią dėl pasaulio, griebiame nuotolinio valdymo pultelį ir išjungiame vakaro žinias.

Tačiau kartais jaučiamės sugniuždyti, įsitempę, per daug užsiėmę, neorganizuoti, atskirti, vieniši ir išsigandę. Mes visi esame panašūs.

Kaip visa tai susiję su dzenu? Ką dzenas gali duoti mums, jums, visiems? Nors šiam žodžiui nebūdingas epitetas „kibernetinis“, tai nereiškia, kad dzenas šiais laikais mažiau tinkamas nei anksčiau. Dzenas gali išmokyti itin svarbių

dalykų, kurie leistų atrasti ramybę, pasitenkinimą ir laimę XXI arba bet kuriame kitame amžiuje. Dzenas mus moko nebekontroliuoti.

Oi! Nebekontroliuoti? Paleisti vairą? Kad mūsų gyvenimas, didysis vandenynų laineris, dreifuotų, nevaldomas kapitono? Neįmanoma!.. O vis dėlto?

Žinoma, vairo paleisti nederėtų. Tačiau dzenas gali išmokyti gyventi taip, kad pasijustume laisvi; tik ne nuo laivo kapitono pareigų, bet nuo pastangų, įtampos, naštos, patiriamos sukiojant šį gigantišką, jūros dumbliais apaugusį vairą ir kreipiant laivą prieš neišvengiamas bangas ir potvynį. Laivas puikiausiai gali plaukti pats. Tik saugokimės ledkalnių – ir viskas bus puiku. Netrukus suprasite.

Kas yra dzenas

Dzenas nesudėtingas. Jis nesusijęs su jokiomis ypatingomis žiniomis. Nei su jokiomis ypatingomis priemonėmis. Tam tikra prasme dzenas yra „antipriemonė", todėl padeda išvalyti palėpę – jus – nuo joje sukaupto nereikalingo šlamšto: rūpesčių, baimių, nuomonių, išankstinių nusistatymų, prisirišimų; padeda viską išmesti.



Dzeno žodynėlis

***Dzenas* (*Zen*) –** japoniškai „meditavimas", bet ne kaip „mąstymas apie kažką", o kaip buvimo būdas (sėdint, einant ar kitaip leidžiant dieną) be jokio tikslo ar slaptų paskatų. Alanas Vatsas knygoje „Dzeno metodas" (Alan Watts, The Way of Zen) vadina jį suvienytu arba vienkrypčiu sąmoningumu. Dzenas, sanskrito kalba *dhyana*, kinų – *ch'an*, japonų – *zen*, kartu su budizmu radosi Indijoje.

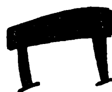
Dzenas būdingas kiekvienam žmogui, neatsižvelgiant į religinius įsitikinimus, kilmės šalį ar gyvenimo būdą. Dzeniškos patirties savybė – paprastumas. Nors daugelis sako, kad dzenas nepaklūsta apibrėžimams, galime jį apibrėžti vienu paprastu, trumpu žodžiu: *dabar*.

Dabar? Kaip suprasti, paklausite.

Kaip tik taip: dabar.

Jei jaučiatės visiškai sutrikę, nesijaudinkite. Vadinasi, dzenas pradeda stebuklingai jus veikti. Dzenas – tai pratybos, pilnos netikėtumų, besiliejančių

nenutrūkstama srove. Nepaisant daugybės patarimų, paskatinimų ir filosofinių prielaidų, kurias dzenas įkvėpė per savo gyvavimą, iš tiesų viską sieja tik vienas dalykas – dabar, ši akimirka.



Beždžionės protas!

Kodėl gi mąstymas yra blogas dalykas? Jis visai nėra blogas. Tačiau kai mintys taip viską užgožia, kad nebeįmanoma gyventi būtent dabar, ir jos virsta tikra kančia, nelieka jokios progos pažinti tiesą. Tikrai nepajusime nė vieno brangios savo būties mirksnio, jei leisime, kad kankintų mūsų pačių mintys ir jausmai.

Žmonės užprogramuoti galvoti, suprasti, analizuoti, nagrinėti ir apibrėžti, o paskui pamąstyti dar šiek tiek. Šito negalime išvengti! Tokia yra mūsų didelių ir sudėtingų smegenų veikla. Esame tokie užsiėmę ir gyvename taip sudėtingai, kad negalvodami nebesusigaudytume, kas ir kaip. Nustojus galvoti, mums kyla didelių sunkumų. Juk būtent mąstymas padaro mus tuo, kas esame.

Neketiname jums siūlyti liautis galvoti, tik prašome nutildyti proto plepėjimą iki prislopinto murmesio ir klausytis: dzenas skirtas ne tam, kad sunaikintų jūsų mintis, jausmus, asmenybę ar kitus savasties aspektus. Priešingai, dzenas padeda sutvarkyti jumyse vešintį chaosą, kad laisviau galvotumėte, aiškiau ir greičiau suprastumėte, kad geriau save pažintumėte.

Neblogai, ar ne? Bent mums tikrai taip atrodo.

Tačiau iškart pridursime: dzenui nerūpi galutinis rezultatas.

– Hm? Kokia tada jo prasmė?

Dzenas neturi prasmės.

– Ką? Neturi prasmės? Kuriam galui tada tuščiai eikvoju laiką?

Mes, vakariečiai, esame per daug orientuoti į tikslą, ar jums taip neatrodo? Susidūrę su problema norime išspręsti ją... tuoj pat! Mes mokomės, kad gautume darbą. Dirbame, kad uždirbtume pinigų. Uždirbame pinigų, kad įsigytume daiktų. Dirbame sunkiau, kad uždirbtume daugiau pinigų ir įsigytume daugiau turto. Rūpinamės savo turtu ir norime įsigyti kažką, kas leistų jį suremontuoti... dabar! Jaudinamės vieni dėl kitų ir norime pakeisti vieni kitus... tuoj pat! Nerimaujame dėl viso pasaulio ir norime, kad kas nors sutvarkytų jį... tuoj pat!

Lengva susigundyti mintimi, kad viskas turi turėti tikslą ir kad mes galime pakeisti, sutvarkyti, pataisyti ir suderinti viską, kas mums nepatinka. O kas, jei negalime? Tada bent jau galime būti sunerimę, pikti ar susirūpinę, kai kas nors

kitas mėgina padaryti tai už mus! Juk kitaip mes niekada nieko nepasiektume! Kaip vyktų mūsų pažanga? Argi jaustumės pakankamai saugūs kasdieninėje veikloje? Kaip pagaliau pasiekti, kad viskas būtų taip, kaip reikia?

Suplojimas vienu delnu

Kartą dzeno vienuolis Baso sėdėjo ir meditavo. Praeidamas pro šalį mokytojas paklausė, ką šis daro. Baso atsakė:

– Noriu tapti buda.

Mokytojas pakėlė plytelę ir pradėjo ją energingai zulinti.

– Ką čia darai? – paklausė Baso.

– Svidinu plytelę, kad padaryčiau iš jos veidrodį, – atsakė mokytojas.

– Ką? Negi svidinant plytelę galima iš jos padaryti veidrodį? – paklausė Baso.

– O kaip tu medituodamas gali tapti buda?– paklausė mokytojas.

Baso klydo tikėdamas, kad meditavimo prasmė ir tikslas yra tapti buda; lygiai taip pat mes galime klysti manydami, kad dzenas ar meditavimas turi kokį nors tikslą. Bet dzenas pats savaime yra jau pasiektas tikslas. Ši akimirka – jūsų gyvenimas, taigi prabuskite ir pradėkite ją išgyventi.

Dzene jūs nieko negalite pasiekti. Negalite padaryti jokios pažangos. Negalite patekti į jokią būseną, kad ką nors sutvarkytumėte, ir jau tikrai negalite padėti, kad kas nors kitas tai padarytų. Dzene svarbiausia tai, kad viskas jau *yra gerai*, nes dzene svarbi tik ši akimirka. Gyvenkite čia ir dabar. Tik tiek. Gyvenkite be vertinimų, be emocijų, be išankstinio nusistatymo. Tiesiog gyvenkite. Šią akimirką. Būkite.

Tai nereiškia, kad jūs nebeplanuosite ar nebandysite pakeisti savo gyvenime to, ką galite pakeisti. Tiesiog atbudę pradėsite suvokti šią akimirką ir iš tikrųjų gyventi joje, o ne sklandyti praeityje, jaudintis dėl ateities arba kritikuoti save už tai, kad viską darote neteisingai.

Be to, dzeno gyvenimo būdas turi stiprų šalutinį poveikį. Nors dzenas iš tikrųjų jau bus nebe dzenas, jei gyvensite dzeniškai, siekdami naudos (tikslo, kuris yra gerokai menkesnis, nei iš tikrųjų vertas dzenas), vis dėlto dzeno gyvenimo būdas neabejotinai duoda naudos. Šiek tiek ją panagrinėkime.

Susijaukusio proto tvarkymas

Jeigu jūsų rašomasis stalas kažkuo panašus į Gario ar Evos, turite prieš save puikų susijaukusio proto pavyzdį. Pakalbėkime apie dzadzeną (*zazen*), mūsų profesionalų tvarkdarį. Dzadzenas – tai sėdėjimas, dzeno sėdėjimas, arba dzenas sėdint. Tai vienintelė dzeno atlikimo technika, visiškai nesudėtinga technika. Jūs tiesiog sėdite – paprasta, ir vis dėlto nelengva, paprasta, tačiau nepaprastai naudinga. Tuo metu nevizuojate jokių dokumentų, nebaigiate rašyti ataskaitų ir neruošiate valgio, o dzadzenas padeda išvalyti smegenis nuo dalykų, kliudančių daryti tai, ką reikėtų.

Panagrinėkime apkrauto stalo metaforą: Garis turėjo įprotį kritikuoti save dėl nesutvarkyto rašomojo stalo namie ir įstaigoje. Evos kabinetas namie, bet ji nemėgsta įsileisti žmonių, nes bijo parodyti, kokia sujaukta jos darbo vieta. Tačiau žinokite, kad tikrajame dzene nebelieka metaforų. Ar apkrautas stalas reiškia netvarką jūsų galvoje? Visai ne. Mes tik pavartojome tokį palyginimą. Toks rašomasis stalas tereiškia, kad jūsų rašomasis stalas yra nesutvarkytas. Jeigu jums tai rūpi, susitvarkykite. Jeigu ne, vadinasi, jums tai tiesiog nerūpi. Ar pajutote, kur slypi dzeniškumas?



Dzeno žodynėlis

***Dzadzenas* (*zazen*)** yra kilęs iš japonų kalbos ir reiškia „medituoti sėdint". *Dza* (*za*) reiškia „sėdėti", o *dzen* (*zen*) reiškia „meditavimas". Kinų kalboje *zazen* atitikmuo – *t'so-chuan* (*cio čuan*).

Savęs atradimas

Dzenas prieinamas kiekvienam, nepriklausomai nuo šalies ar visuomeninės padėties. Dzeno pratybos, žinoma, yra kas kita nei specialistas, padedantis suprasti save, tačiau jos sukuria tokią vidinę erdvę, kurioje žmogus mokosi daug geriau suprasti ir pažinti save, visiškai nevaržomas jokių specialisto interpretacijų. Dzadzeno metu praleidžiamą laiką skiriame pabūti su savimi, ir ne intensyviai mąstydami apie tai, kas esame, ką čia veikiame arba dėl ko klystame, o tiesiog tik būdami, sėdėdami vien patys savo akivaizdoje, užmiršę sąmyšį ir slegiančius reikalus.

Dzenas suteikia retą galimybę atrasti save – tikrąjį save, ne tą, koks stengiatės

būti darbe, namuose ar bendraudami, ne tą, kokį žmonės tikina jus esant, ne tą, koks, jūsų manymu, kada nors galite tapti, o tą, kas esate šią akimirką.

Tai ir esate tas vienintelis jūs, būnantis čia ir dabar, vienintelis jūs, kuris kada nors būsite. Išorinės sąlygos, išvaizda ir visuomeninė padėtis lekiant metams greičiausiai kis, tačiau kol gyvensite, visada būsite tik šią akimirką. Jūs esate dabar. Tik tiek. Negi nė kiek ne lengviau?

Suplojimas vienu delnu

Kas yra dzenas? Dzenas reiškia viską daryti tobulai, tobulai klysti, tobulai būti nugalėtam, tobulai dvejoti, daryti tobula ar netobula, bet tobulai. Ką reiškia šitoks tobulumas? Kuo jis skiriasi nuo šiaip tobulumo? Tobulumas reiškiasi kaip ketinimas, kaip veikla. Tobulumas reiškia, kad nė vieną veiklos mirksnį nėra jokio savanaudiškumo... Kentėdami kenčiame ne vien savo kančią – kenčia visa visata. O visatos džiaugsmas kartu yra ir mūsų džiaugsmas. Mūsų nesėkmės ir klaidos iš prigimties neatspindi nei vilčių, nei nusivylimų, o tik nenutrūkstantį vis naują bandymą.

Iš R. H. Blaito „Dzenas ir dzeno klasika" (R. H. Blyth, Zen and Zen Classics)

Dėmesio skyrimas

Bene svarbiausia dzeno nauda yra ta, kad žmogus išmoksta skirti dėmesį. Gyvenimas autopiloto režimu gali atrodyti pakankamai veiksmingas, tačiau neabejotina, kad jis nėra labai nuostabus. Mokymasis gyventi šią akimirką, būti čia ir dabar, reiškia atkreipti dėmesį į tai, ką darote, tarytum niekada nebūtumėte darę to anksčiau. Viskas nauja ir nuostabu: skalbimas, pokalbis su draugu, suprakaitavimas, darant įprastą mankštą, dokumentų tvarkymas, pasivaikščiojimas su šunimi, katino glostymas, posėdžiavimas darbuotojų susirinkime, rytinis gruzdintos duonos valgymas, užgeriant kava, projekto baigimas ir taip toliau. Dzenas moko skirti dėmesį kiekvienai smulkmenai, įsitraukiant į veiklą iki susitapatinimo su ja. Galite gerokai save nustebinti, pamatę, ką gebate atlikti, kai skiriate tinkamą dėmesį.

Pagaliau ramybė

Tikrai nuostabu, kai atsisakote kontrolės ir leidžiate gyvenimui vykti savaime. Kai liaujatės galvoję, kad galite sužiūrėti viską, kas vyksta pasaulyje, šalyje,

mieste, kaimynystėje, net savo namuose, gyvenimas tampa aiškesnis. Jūs pradedate tiksliai suvokti, ką galite kontroliuoti (savo protą) ir ko ne (kitų žmonių). Pradedate suprasti, kad pasaulis yra sudėtinga, sujaukta, permaininga vieta, pilna sudėtingų, susijaukusių, permainingų žmonių, ir pradedate pripažinti, kad esate vienas jų.

Vėliau pamatote, kad visa teka tarsi plati upė, kad viskas ir visi, įskaitant ir jus, yra tos upės dalis. Pradedate suvokti, kad leistis kartu su tėkme yra daug lengviau nei bandyti kontroliuoti kitų bangų, ribulių ar srovių pavidalą. Ir pagaliau, kai pajusite, kad galite tiesiog gyventi, nesikišdami į savo gyvenimą, pradėsite jausti vidinę giedrą, ramybę ir saugumą. Pagaliau iš tikrųjų rasite tokią ramybę, kurios negalės sutrikdyti jokie aplinkiniai neramumai. Svarbi tik ši akimirka ir jūs – vidinis, tikrasis, esminis, visada būnantis čia ir dabar, visada tobulas ir puikiai besijaučiantis.

Ko vakariečiai gali išmokti iš senovės Rytų religijos

Dzenas gali atrodyti šiek tiek svetimas, juk jį jaučiame kaip kito pasaulio ar bent kitos kultūros reiškinį. Nors dzenas yra senovės Rytų religija, atsiradusi Indijoje ir išplitusi Kinijoje, Korėjoje bei Japonijoje, dar nereiškia, kad jis visai netinka jums. Dzeno žinovas britas Redžinaldas H. Blaitas knygoje „Dzenas ir dzeno klasika“ (Reginald Horace Blyth, Zen and Zen Classics) rašo: „Dzenas randasi spontaniškai, natūraliai, iš žmogaus širdies. Jis nėra kažkaip ypatingai apreikštas vienam žmogui, socialiniam sluoksniui ar tautai. Todėl teigti, kad dzenas atėjo į Kiniją iš Indijos, o iš Kinijos paplito Japonijoje, nėra prasmės. Nes kitaip galima teigti, kad oras, kuriuo kvėpuojame vienoje šalyje, ateina iš kitos šalies.“

Nesakome, kad dzeno atsiradimo Vakarų pasaulyje istorija nėra nuostabi (žr. 2 skyrių). Tačiau istorinis dzeno amžius visai nesusijęs su jo tiesomis. Mes taip pat galime daug išmokti iš dzeniškų išgyvenimų, ne mažiau nei bet kas kitas, gyvenantis bet kur kitur, bet kuriais laikais. Galime išmokti būti, mėgautis gyvenimu, tobulai išgyventi kiekvieną mirksnį. Galime išmokti ir kitų dalykų, naudingų mūsų gyvenime. Viską rasite kituose skyriuose.

Visiškas saikingumas

Buda, Sidharta Gautama (žr. 2 skyrių), atskleidė Viduriniojo kelio svarbą. Kurį laiką pagyvenęs itin prabangiai, o vėliau – asketiškai, be jokios nuosavybės, Buda suprato, kad saikingumas yra vienintelis dalykas, vedantis į tikrą pusiausvyrą, ir yra geriausias būdas, leidžiantis gyventi visa esybe, pripildyta tobulo ir budraus sąmoningumo.



Dzeno žodynėlis

Asketiškumas – tai asmeninis atsidavimas apsiribojimui ir savimaršai, kai žmogus renkasi gyventi skurde, kraštutinai ribodamas maistą, nemiegodamas, elgetaudamas, netgi keldamas sau skausmą.

Saikingumas reiškia sąmoningas pastangas, siekiant nepasinerti į vartojimą, malonumus, neatsakingumą ar gyvenimą skaudinant kitus. Kita vertus, jis reiškia susilaikymą nuo *asketiškumo* ar atsidavimo kitiems apsiribojimo ir savimaršos kraštutinumams. Kaip sakoma, turėkite saiką. Šie žodžiai buvo teisingi Budai, ir išlieka gyvenimo kelrodžiu šiandien.



Buda sėdėdamas medituoja po Bodhio medžiu.

Sumaišties atsisakymas

Kad gyventume šią akimirką, laisvi nuo gailesčio dėl vakardienos ir nerimavimo dėl rytdienos, turime žingsnis po žingsnio atsisakyti įprastinės gyvenimo sumaišties. Ar pastebėjote, kad kuo neramesnis jūsų gyvenimas, tuo dažniau kažko nerandate (automobilio raktelių, užrašų knygutės, svarbiausios kompiuterinės rinkmenos) arba kažką užmirštate (naujo darbuotojo vardą, priėmimą

pas dantistą, pasiimti sūnų iš treniruotės)? Netgi tampate nerangūs (užkliūvate už savo kojos, iš rankos išslysta stiklinė su vandeniu, ant virtuvės grindų netyčia pažeriate salotas).

Iš sumaišties kyla sumaištis. Dzenas sustabdo šį ciklą. Staiga aiškiai prisimenate, kur turite būti ir kur pasidėjote automobilio raktelius. Jūsų mintys sutelktos ir aiškios, kaip sutvarkytas stalas, o „pamiršta" informacija daug lengviau pasiekiama.

Pažink save

Save pažįstantis žmogus yra išmintingas, todėl savęs pažinimas – pirmas žingsnis, norint pažinti visą žmoniją. Dzeniškas gyvenimo būdas reiškia pripažinimą, kad visa yra viena, nors kartu kiekviena gyva būtybė yra individuali. Dzenas egzistuoja ant prieštaros ribos: visa skiriasi ir visa yra viena.

Taigi savęs pažinimas naudingas dviem požiūriais. Kas tu esi? Ar, pirma, tas vienintelis, nepanašus nė į vieną kitą kada nors gyvenusį žmogų? Ar, antra, tas, kuris iš esmės yra toks pat, kaip visas pasaulis? Abu išminties aspektai gali naudingai pasitarnauti bet kuriuo gyvenimo atveju.

Šiandienė giedra

Nesvarbu, ar kada nors priartėsite prie *nirvanos* (nušvitimo), dzeniškas gyvenimo būdas gali suteikti jums vidinę giedrą, kurios niekada nepatirtumėte be jo.

Jau šiandien galėtumėte pasijusti nurimę, tykesni, labiau atsipalaidavę ir taikesni, nes dzenas yra *dabar*. Jis veikia iškart. Kuo dzeniškiau gyvensite, tuo geriau jis veiks, patikėkite. Vos įsileidus jį, iškart pradės veikti. Tad ko laukiate?



Dzeno žodynėlis

Nirvana – sanskrito kalbos žodis, reiškiantis nušvitimą: būseną, kuri atsivėrė Budai (ir vėliau daugeliui kitų), kai jis iš tiesų suvokė save ir įžvelgė visų dalykų vienovę. Kai kuriose dzeno mokyklose nirvana iškeliama kaip tam tikras tikslas, nors vis dar gana tolimas nuo galutinio rezultato. Bet dažniau nirvana laikoma tokia pakopa, kurioje nušvitęs gyvenimas pereina į besitęsiančio dvasinio augimo fazę.

Dzeniškumas ir pasaulio nepatikimumas

Žmonėms patinka matyti skirtumus tarp dešimtmečių, šimtmečių ir galiausiai tūkstantmečių. Kuo išsiskirs dvidešimt pirmasis amžius? Daugelis jau pradėjo pranašauti.

Neskaitant pasaulio pabaigos pranašautojų, teigiama, kad dvidešimt pirmajame amžiuje žmonija judės link didesnės šviesos, bus daugiau lygiateisiškumo, taikingumo, pakantumo, atvirumo ir bus rodoma didesnė meilė visoms sąmoningoms esybėms.

Mums dvidešimt pirmojo amžiaus pradžia buvo liūdna. 2001 m. rugsėjo 11 d. įvykiai pakeitė visą gyvenimą. Šiuos pokyčius dar ilgai tirsime ir su jais grumsimės. Bet kartu supratome, kad niekas *nežino*, kas netrukus nutiks. Tad ar verta švaistyti brangias dabarties akimirkas, laukiant, kol vėl įvyks kas nors negera? Geriau gyvenkime dabar, šią akimirką, iš kiekvieno nepakartojamo gyvenimo mirksnio iki paskutinio lašelio sugerdami nuostabiąją savo būtį. Argi ne smagiau būtų šitaip prisidėti prie žmonijos pažangos? Tikrai smagiau!



Arčiau nirvanos

Siekiai (troškimai, ambicijos) gali būti atitinkantys dzeną arba jo neatitinkantys. Siekis gyventi budriai ir pagaliau išmokti būti čia ir dabar atitinka dzeną. Siekis pralenkti kitus, įgyti daugiau apčiuopiamos naudos ir gerą vardą atjautos sąskaita prieštarauja dzeniškam gyvenimui. Nors ir keista, bet dzeniškas gyvenimo būdas asmenine ir karjeros prasme yra sėkmingesnis už mažiau atjautų, ambicingą gyvenimo būdą.

Jūs neturite ateities

Dzenas ir ateitis niekaip nesisieja. Dzeniškas gyvenimas reiškia, kad jūs neturite jokios ateities. Tai nereiškia, kad reikia atsisakyti visų savo investicijų, nustoti kaupti fondą vaiko mokslams koledže ir mesti savo dešimties metų karjeros planą. Vis vien turite rūpintis savo gyvenimu, bet kartu budriai gyventi šią akimirką. Nors, antra vertus, gyvenimas šią akimirką tėra vienintelis jūsų gyvenimas. Po dešimties metų, kai karjeros planas jau bus įgyvendintas, vis tiek gyvensite tiesiog dabar. Privalote viską numatyti dabar. Jūs neturite ateities, esate pajėgūs valdyti tik šią akimirką, jūsų ateitis vyksta dabar. Kai šitą suprasite, įgysite galią valdyti tai, ko neturite. (Pamąstykite apie tai!)

Jums jau pasisekė

Kadangi neturite jokios ateities, nes ji yra dabar, jums jau pasisekė. Dešimties metų sėkmingos karjeros planas yra puikus dalykas, bet jis panašus į žemėlapį. Žemėlapyje pažymėta daug kelių, bet važiuodami pagal jį visada galite susidurti su nepažymėtomis apylankomis ir kaimo keliukais. Neįmanoma žinoti, kas atsitiks šią akimirką. Išskyrus vieną dalyką: kaip esate dabar, taip būsite ir kitą akimirką. Štai jūs, gyvenantis čia ir dabar, esantis. Jūs – vienintelis pastovus veiksnys savo gyvenimo istorijoje. Kiekviena istorija turi pradžią, vidurį ir pabaigą. Dzene jūs esate pradžia, vidurys ir pabaiga. Savo gyvenimo istoriją išgyvenate kiekvieną akimirką. Jums nereikia niekur eiti. Jau esate ten, kur esate. Istorija kiekvieną sekundę pasibaigia ir prasideda iš naujo. Štai jūsų gyvenimas. Pabaiga.

Dzeniškumas: tiesiog čia ir dabar

Tad štai kokia yra dzeno esmė: tiesiog čia, tiesiog dabar.

– Jeigu viskas taip paprasta, ką dar parašysite? – galite paklausti.

Kaip ir visa kita, kas susiję su dzenu, toks įspūdis apgaulingas. Dzenas yra paprastas, tačiau juo pagrįstas gyvenimo būdas gali virsti baisia painiava, jei būsite taip prisirišę prie savo minčių ir jausmų, kad mielai paskęsite juose, leisite jiems kontroliuoti gyvenimą ir paklusite jų valiai.

Mokymasis gyventi dzeniškai nesiskiria nuo bet kokių kitų vertybių mokymosi. Reikia nemažai padirbėti, kad išsiugdytume naujus įpročius, o šie galų gale padės viską suprasti iš naujo. Tada dzenas pasirodys tik malonus vėjelis.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Šiuolaikinis gyvenimas yra sudėtingas; dzeniškas gyvenimas – paprastas.
- Dzeniškas gyvenimas – tai gyvenimas tik šią akimirką.
- Dzeniškai gyvendami galite iškuopti savo protą, iš naujo pažinti save ir išmokti skirti deramą dėmesį.
- Dzenas yra toks pat paprastas kaip sėdėjimas ir šio sėdėjimo išgyvenimas, prie nieko neprisirišant, nenusistatant nei už, nei prieš ir neturint jokios išankstinės nuomonės. Jis toks jau nuo senų senovės.
- Dzeniškas gyvenimas padeda išmokti saikingumo, sumažinti sumaištį, būti viskam pasiruošusiam, lavinti savižiną ir būti giedros nuotaikos.

2 skyrius

Trumpa dzenbudizmo istorija

Šiame skyriuje:

- Kaip žmogus tapo buda.
- Pagrindiniai budizmo principai.
- Kaip Indijos budizmas virto *čian* Kinijoje.
- Kaip Kinijos *čian* Japonijoje tapo dzenu, Korėjoje – *sion*, o Vietname – *thien*.
- Ką gali (ar ko negali) suteikti dzeno mokytojas.

Vakariečiai, pirmą kartą išgirdę apie dzeną ar kitą budizmo šaką, jaučiasi nesmagiai. Rytuose kiekvienas vaikas didžiuojasi, kad viską žino apie Budos gyvenimą, nors menkai teišmano budizmo raidą. Mes galbūt esame matę vieną ar du kino filmus apie Budą ar mokykloje galbūt perskaitėme Hermano Hesės „Sidhartą", bet daugiau nieko nežinome, nebent buvome išvykę į pažintinę kelionę ir ieškojome informacijos.

Tačiau žinoti, kaip dzenas atsirado ir kaip plėtojosi iki dabartinės inkarnacijos, yra daugiau nei įdomu. Tai, ką patyrė Buda ir kiti po jo, kiekvienam gali padėti kasdien gyventi dzeniškiau.

Jeigu nemėgstate istorijos, nesikrimskite. Mes neapkrausime jūsų datomis ir sausais faktais. Pamėginsime pateikti tik tai, kas svarbu ir tinka dabartiniam jūsų gyvenimui. (Juk šiek tiek istorijos dar niekam nepakenkė!)

Žmogus, vardu Sidharta

Taigi, kas vis dėlto buvo tas Buda? Koks nors dievas, kaip Krišna, ar koks nors Dievo įsikūnijimas, kaip Jėzus? O gal pranašas, kaip Mahometas ar Mozė? Ne, Buda buvo tik žmogus, iš pradžių turtingas, vėliau beturtis. Svarbiausia, jis turėjo didžiulį potraukį dvasiniams ieškojimams. Vis dėlto jis buvo tik žmogus.

Budos gyvenimą gaubia daugybė mitų ir, žinoma, daug kas yra nepatikima. Daugelį šimtmečių žmonės perdavė Budos gyvenimo detales iš lūpų į lūpas iki tol, kol kažkas užrašė. Todėl istoriniai faktai nėra tokie tikslūs, kaip pagrindinė jo skelbta mintis. Bet prisiminkime istoriją, taip, kaip ji dažniausiai pateikiama.

Suplojimas vienu delnu

Kaip kiekviena kelių tūkstančių metų senumo istorija, Budos gyvenimo istorija neabejotinai turi mitologinių elementų. Viename pasakojime sakoma, kad Budos motina pastojo nuo dramblio ilties dūrio į šoną. Kitame pasakojama, kaip vos gimęs Buda atsistojo ir žengė septynis žingsnius. O kiekviename pėdos įspaude pražydo po Lotosą, ir kūdikis pakėlęs ranką paskelbė savo ketinimą atbusti.

Kas buvo Buda

Maždaug penki amžiai prieš Jėzaus Kristaus gimimą Indijos karių kastos šeimoje gimė princas. Tėvai pavadino jį Sidharta Gautama (sanskr. *Siddharthа Gautama*; kartais sakoma *Siddhattha Gotama*). Sidhartos tėvas geranoriškai troško sūnui kariškio karjeros, tad nusprendė jį atskirti nuo išorinio pasaulio. Jo tėvui atrodė, kad jei sūnus niekada nepatirs kančios, jam nereikės nagrinėti dvasinių klausimų ir ištverti dvasinio gyvenimo sunkumų. Tada jis neiškryps iš jam skirto kelio ir taps didžiu valdovu.

Išlepintas ir privilegijuotas princas užaugo, vedė ir susilaukė vaiko. Tačiau, suprantama, jis norėjo sužinoti, kas dedasi pasaulyje už karališkų sienų. Pasakojama, kad Sidhartos tėvas tarnams buvo įsakęs net nuskinti visas nuvytusias gėles iš sodo, kad sūnus vaikščiodamas niekada nepamatytų, jog gėlės sunyksta. Galima tik įsivaizduoti, koks ribotas turėjo būti jo supratimas apie gyvenimą.

Vis dėlto Sidharta, stengdamasis sužinoti apie gyvenimą, be tėvo ir kitų šeimos narių žinios persirengęs išėjo už rūmų sienų. Ten, kur ne visi yra

privilegijuoti, kur nėra princų. Jis vaikščiojo tarp paprastų žmonių keturias naktis ir kas naktį sužinodavo ką nors neįprasta.

Per pirmą išvyką jis pamatė senį.

– Kas atsitiko šiam žmogui? Kodėl jis toks nerangus ir susiraukšlėjęs? – Sidharta paklausė tarno.

– Jis yra senas, šeimininke. Visi žmonės pasensta, – atsakė tarnas.

Nustebęs Sidharta grįžo į rūmus. Senas? Jis nieko nežinojo apie tai.

Kitos išvykos metu Sidharta išvydo sergantį žmogų, gulintį kelkraštyje. Ir vėl jis paklausė tarno:

– Kodėl šis žmogus guli kelkraštyje?

Tarnas atsakė:

– Šis žmogus serga. Visi gali susirgti, jausti skausmą ir kentėti.

– Ar ir aš galiu susirgti? – paklausė Sidharta.

– Taip, šeimininke, – atsakė tarnas.

Nustebęs Sidharta grįžo namo.



Arčiau nirvanos

Hermanas Hesė klasikiniame romane „Sidharta" pateikia išsamesnį, bet prasimanytą (ne mitologizuotą) pasakojimą apie tai, kaip Sidharta tapo Buda. Hesė knygą rašė remdamasis istorinėmis žiniomis ir legendomis, papildydamas jas savo mintimis, kaip tai galėjo vykti. Jeigu šios knygos neperskaitėte vidurinėje mokykloje (o jeigu ir perskaitėte), siūlome ją įsigyti. Ši lengva knyga padės geriau suprasti, iš kur ir kodėl atsirado budizmas ir galiausiai dzenbudizmas.

Trečią savo klajonių naktį Sidharta pamatė numirėlį.

– Kodėl šis žmogus nejuda? – paklausė Sidharta. – Kas jam atsitiko?

– Jis miręs, šeimininke, – atsakė tarnas. – Galiausiai visi žmonės miršta.

– Ir aš mirsiu? – paklausė Sidharta tarno.

Galime tik paklausti savęs, ar tarnas bijojo atsakyti į tokius labai privilegijuoto, tačiau neišmanėlio šeimininko klausimus, ar tarnas jautė malonumą pirmasis rodydamas Sidhartai tikrąjį pasaulį.

– Taip, šeimininke. Net jūs kada nors mirsite.

Kitą naktį Sidharta vėl išėjo ir pamatė klajojantį atsiskyrėlį, kuris ieškojo dvasinių tiesų. Jis keliavo su skurdžiu elgetos dubenėliu ir ramiu žvilgsniu veide.

– Ką šis žmogus daro? – paklausė Sidharta.

– Jis ieško gyvenimo prasmės ir atsakymo, kas yra kančia. Klajoja, pasninkauja, prašo išmaldos, neturi jokio turto, medituoja ir aiškinasi tiesos prigimtį, – atsakė jam tarnas.

Tėvo planas davė priešingą rezultatą. Saugodamas Sidhartą nuo kančios, jis tarsi pasirūpino, kad sūnaus susidūrimas su žmonių gyvenimo sąlygomis taptų kuo labiau pritrenkiantis. Sidharta prisiekė sužinosiąs atsakymus. Jis paliko žmoną, sūnų, privilegijuotą gyvenimą rūmuose ir leidosi į dvasines paieškas.

Žmogus tampa buda

Sidhartos paieškos tęsėsi šešerius metus. Jis klajojo kaip atsiskyrėlis ir marino save badu, beviltiškai stengdamasis suvokti tiesą. Išbandė keletą skirtingų religijų, o jas perpratęs ieškojo toliau. Pagaliau, supratęs, kad kraštutinis marinimasis neleidžia rasti tenkinančio atsakymo, nusprendė laikytis saikingumo. Tačiau vis dar buvo nepatenkintas.

Vieną dieną Sidharta sėdėjo medituodamas po Bodhio medžiu (maldykliniu fikusu). Jis prisiekė nesitrauksiąs tol, kol nesuvoksiąs tiesos apie būtį ir nepažinsiąs negimusio proto prigimties. Sidharta sėdėjo visą naktį. Anot pasakojimo, pirmoje nakties pusėje Sidharta suprato, kaip veikia *karma,* arba visuotinis priežasties ir pasekmės dėsnis. Antroje nakties pusėje jis pažino didžiąją visa ko vienybę, kančios priežastį ir suprato, kaip galima iš jos išsivaduoti. Prieš aušrą pasiekė nirvaną. Sidharta nušvito. Jis tapo buda – „atbudusiuoju".



Dzeno žodynėlis

Karma (taip pat vadinama *kamma*) – sanskrito kalba reiškia visuotinį priežasties ir pasekmės dėsnį. Kiekvienas poelgis ar veiksmas bus atsvertas priešingu, arba pusiausvyrą grąžinančiu veiksmu, šiame ar kitame gyvenime, nes visata siekia visiškos pusiausvyros. Karma nėra bausmė už blogą elgesį ar atpildas už gerą elgesį. Budizme žmogaus niekas nebaudžia ir neapdovanoja. Karma tik panardina į sudėtingą visuotinės būties tinklą ir leidžia suprasti, kad anksčiau ar vėliau visi veiksmai subrandins atitinkamas pasekmes.

Dharmos perdava

Žinoma, nušvitus gyvenimas nesibaigia. Kai patyrė nirvaną, Sidhartai buvo tik apie 30 metų. Dar maždaug 40 metų jis keliavo skleisdamas atrastą tiesą, kurią iškilūs budistai pavadino *dharma*. Ši tiesa buvo susisteminta į tam tikrus principus, kuriuos aiškinsime vėliau šiame skyriuje (žr. skirsnius „Trys brangenybės", „Keturios tauriosios tiesos", „Aštuonialypis kelias"). Viena iš Budos nušvitimo pasekmių – gili atjauta visoms gyvoms būtybėms ir noras, kad visi pažintų savyje budos prigimtį. Atjauta vertė jį skirti savo gyvenimą padėti nušvisti kitiems.



Dzeno žodynėlis

Dharma reiškia Budos mokymą. Taip pat žymi tiesą apie būtį, kaip ją suvokia pasiekę nušvitimą. Kaip tik tai ir mėgino perduoti Buda savo mokymo tiesomis.

Mirdamas (manoma, kad nuo apnuodyto maisto) Buda pareiškė sekėjams, kad savo mokytoju jie dabar privalo laikyti dharmą. Nuo tada visame pasaulyje budizmo principus mokytojas perduoda savo mokiniams. Peržvelkime juos.

Pažangos pakopos

Budizmo principai yra patogiai sugrupuoti, o grupių pavadinime atsispindi jas sudarančių principų skaičius. Nesijaudinkite. Tai nepanašu į matematiką – greičiau į gerus patarimus, suskirstytus mažais paketėliais.

Trys brangenybės

Trys brangenybės yra budizmo idealai, kurie kiekvienam budistui gali suteikti prieglobstį ir palengvėjimą. Štai jie:



Dzeno žodynėlis

Sangha yra budistų ar kitų vienminčių žmonių bendruomenė, užsiimanti meditacija. Plačiąja prasme *sangha* yra visų juntančių būtybių, iš esmės esančių vientisa vienuma, bendruomenė.

- Pats Buda ir supratimas, kad visa yra budos prigimties.
- Budos mokymas, arba dharma, ir pripažinimas, kad jo mokymas atspindi pirminę tiesą.
- Budistų bendruomenė, arba sangha, kuri siaurąja prasme yra

grupė žmonių, užsiimančių meditacija ir turinčių bendras pažiūras, o plačiąja prasme – visos juntančios būtybės, kurių kiekviena yra savita, bet visos kartu sudaro vienumą, kaip atskiros bangos yra vieno vandenyno dalys.

Keturios tauriosios tiesos

Keturios tauriosios tiesos yra dharmos esmė. Jos apima pirminę žmonių problemą, paaiškina, kodėl su ja susiduriama, ir rodo, kaip ją įveikti. Jos tikrai yra svarbios, bet smulkiau jas nagrinėsime vėliau. Čia tik apžvelgsime jas:

- Pirma taurioji tiesa teigia, kad gyvendami mes patiriame *dukhą* (kančią). Sanskrito kalbos žodis *dukha* reiškia sunkumą, apmaudą, nepasitenkinimą, kančią ir baimę, kylančias iš apčiuopiamų ar neapčiuopiamų dalykų. Žmonija tik taip moka būti – jausdama, kad kažkas negerai. Kartais tas *kažkas* yra akivaizdus. Kai sužeidžiamas mūsų kūnas ar jausmai. Prarandame ką nors mylima ar mėgstama – žmogų, turtą, darbą ar namus. Arba tiesiog jaučiame didelį nepasitenkinimą. „Kodėl esu nelaimingas? Kodėl aš nepatenkintas tuo, ką turiu? Kodėl esu ne toks, kaip kiti? Ko trūksta mano gyvenimui? Kas gi manyje ne taip?" Tai ir yra *dukha*. Jeigu esate žmogus, vadinasi, žinote, ką turime galvoje.



Dzeno žodynėlis

Dukha reiškia kančią, arba, plačiau, stiprias emocijas, dažnai lydinčias žmogaus būtį, sužadinamas nepatogumų, nepasitenkinimų, nerimo, neišsipildžiusių troškimų ir norų.

- Antra taurioji tiesa paaiškina, kodėl atsiranda *dukha*. Kančia kyla iš troškimų. Troškimas – tai norėjimas to, ko neturime, geidimas to, ko dėl kažkokių priežasčių nėra, arba apskritai nepasitenkinimas susiklosčiusiomis aplinkybėmis. Troškimas palaiko tikėjimą, kad reikalai pagerės, kad būsime laimingesni ir gyvenimas bus malonesnis, kai troškimas išsipildys, kai įvyks tai, ko trokštame, arba jei kas nors pasikeis, lyginant su dabartimi.
- Trečia taurioji tiesa teigia, kad mes galime nebekentėti. Kaip? Atsisakę troškimų. Jei pašalinsime priežastį, pasekmių nebebus. Tai nereiškia, kad liausimės gyventi, dirbti, bendrauti, jausti gailestį ir džiaugsmą ar branginti gyvenimą. Tai tik reiškia, kad atsisakysime beprasmio įsitvėrimo, kankinančio noro turėti, to jausmo, jog turime turėti tai, ko dar neturime. Iš tiesų mes jau turime viską, ko tik reikia.

- Tiesiog imti ir atsisakyti troškimų? Galima papriekaištauti, kad lengviau pasakyti, nei padaryti. Ketvirta taurioji tiesa paaiškina, kaip tą padaryti: troškimų galima atsisakyti einant Aštuonialypiu keliu. Šios aštuonios gijos (žr. toliau skirsnį „Aštuonialypis kelias"), vedančios Budos parodytu Viduriniuoju keliu, padeda taip pasukti savo gyvenimą, kad susilpnėtų troškimai ir dėl to palengvėtų mūsų kančia bei prašviesėtų gyvenimas. Aukščiausias šių pratybų taškas yra atbudimas, bet apie tai vėliau.

Suplojimas vienu delnu

Kita budistinių principų grupė yra 16 bodhisatvos apsisprendimų. Jų laikytis viešose apeigose prisiekia ilgą kelią nuėję dzeno praktikai. Šie apsisprendimai įkūnija budizmo dvasią ir vertybes: 1) susitapatinti su Buda; 2) susitapatinti su Dharma; 3) susilieti su *Sangha*; 4) nedaryti blogo; 5) daryti gera; 6) padėti kitiems; 7) nežudyti; 8) nevogti; 9) neturėti neteisėtų lytinių santykių; 10) nemeluoti; 11) nesisvaiginti; 12) nežeminti kitų žmonių; 13) nepeikti kitų ir nelaikyti savęs aukštesniu už kitus; 14) nešykštėti; 15) nepykti; 16) nežeminti Budos, Dharmos ir *Sanghos*.

Aštuonialypis kelias

Aštuonialypis kelias yra ketvirtos tauriosios tiesos esmė ir susideda iš tikslingo gyvenimo gairių, padedančių išsivaduoti iš kančių. Tai nėra tikslios taisyklės ar įsakymai, daugiau gyvenimo būdo sistema, leidžianti gyventi paprasčiau, ir tyčia pritaikyta išsivaduoti iš kančios.

- **Teisingos pažiūros** leidžia matyti, kad gyvenimas yra nepastovus, kančia yra susijusi su troškimais, o troškimai – su klaidinga nuomone, kad mums kažko trūksta. Taip pat, vadovaudamiesi teisingomis pažiūromis, pripažįstame karmą ir visų būtybių vienovę.
- **Teisingas mąstymas** reiškia geras mintis; atsisakoma žiaurių, nedorų, godžių, ar kitų bjaurių minčių. Ką galvojame, tas ir esame.
- **Teisingas kalbėjimas** reiškia atsisakymą meluoti, įžeidinėti, liežuvauti, pasiglemžti kitų dėmesį ar kurstyti žmones. Budizmas moko, kad teisingas kalbėjimas turėtų būti išmintingas, malonus ir jo turėtų būti kuo mažiau. Reikėtų kalbėti tada, kai reikia, bet nebūti pliurpa. (Tie iš mūsų, kurie negali neplepėti, pluša ugdydamiesi tylos jėgą!)
- **Teisingas elgesys** dažniausiai išreiškiamas Penkiais priesakais, arba budistinio elgesio normomis. Tai yra atsisakymas smurtauti ar sąmoningai

žudyti; atsisakymas vogti, kuris apima vagiliavimą parduotuvėse, plagijavimą, net kažkieno dėmesio vogimą; jausmų ir troškimų, pradedant persivalgymu ir baigiant geiduliais, kontrolė; nuoširdi ir sąžininga kalba; galiausiai vengimas vartoti svaigiąsias medžiagas. Šis paskutinis priesakas nereiškia, kad negalime valgydami pasimėgauti skanaus vyno taure. Tik nereikėtų apsvaigti.

- **Teisingas pragyvenimas** yra gana įdomus. Tai reiškia pasirinkti darbą, kuris nėra žalingas ar neteisėtas, o yra doras, sąžiningas ir palaikantis pasaulyje meilę bei atjautą. Budistai neatitinkančiais teisingo pragyvenimo tradiciškai laiko prekybą ginklais ir žmonėmis, prostituciją, prekybą narkotikais, alkoholiu ar nuodais. Taip pat nepritariama su žudymu susijusioms profesijoms: kareivio, medžiotojo ir net žvejo (tikriausiai jau atspėjote, kad daugelio šalių budistai yra vegetarai, tiesa, ne visur). Dabarties pasaulyje dažnai neturime aiškaus nusistatymo šiuo klausimu – ar teisinga kovoti už savo šalį, ginti tėvynę? Reikia pasakyti, kad teisingas pragyvenimas daugiau susijęs su priežastimis: dėl ko darome viena ar kita. Jei stebėdami save jaučiame, kad gyvenimą palaikanti veikla kenkia mūsų sielai ar visam pasauliui, vadinasi, toks pragyvenimas nėra teisingas. Kita vertus, jei jaučiame, kad mūsų veikla neša gėrį pasauliui ir praturtina sielą tikrumo jausmu, tada tai ir *yra* teisingas pragyvenimas. Atsiminkite, teisingas pragyvenimas nereiškia nurodinėti kitiems žmonėms, ką jie daro ne taip. Turime žiūrėti tik savęs.
- **Teisingos pastangos** reiškia sąmoningą teigiamų savo savybių, minčių, ir veiksmų lavinimą, taip pat stengimąsi išvengti ar pašalinti neigiamas savybes, mintis ir polinkius. Galime tai pavadinti savidrausme.
- **Teisingas budrumas** reiškia mokytis visą laiką būti budriam. Vadinasi, nuolat sąmoningai stebėti savo jausmus, aplinką, kūniškus veiksmus, išgyvenamas mintis ir idėjas, taip pat tai, kas vyksta aplinkui. Pasak budizmo, visi turi šeštąjį pojūtį (ne, ne gebėjimą pamatyti mirusiuosius). Tai protas, arba sąmoningas suvokimas. Dzeniškas protas pabunda ir būdrauja, o ne snūduriuoja.
- **Teisingas susikaupimas** reiškia treniravimąsi, kad sutelktume protą į esmę. Ką nors darydami turime būti visiškai susikaupę. Tai nėra paprasta, bet sutelktumo galime išmokti nuolatinėmis meditavimo pratybomis. Kuo labiau protas įsitraukia į tai, ką darome (nesvarbu, kad tai kasdieniški reikalai), tuo mažiau kamuojamės dėl išsiblaškymo, troškimų ir nenuoseklumo, tuo daugiau pasitenkinimo teikia kasdienis mūsų gyvenimas.

Nors yra sąrašų, kuriuose Aštuonialypio kelio gijos vardijamos kiek kitaip, be to, jos apibrėžiamos pagal skirtingas budistų tradicijas, tačiau manome, kad šį kartą moralės principų pakaks. Daugiau apie juos visada galėsite pasiskaityti savarankiškai.



Arčiau nirvanos

Kai kuriems žmonėms atrodo, kad nusilenkti Budos atvaizdui ar budistinėms statuloms yra pažeminimas, kad tai neatitinka dzeno dvasios ar netgi stabmeldiška. Iš tikrųjų toks nusilenkimas tik primena dzeno praktikui, kad jo savastis nėra svarbi. Tai tarsi lakmuso testas, rodantis ego būklę. Jei nusilenkimas įžeidžia ego, vadinasi, jį reikia tramdyti. Dauguma dzenbudistų nesilanksto, ir tai tikrai nebūtina. Kitaip tariant, nusilenkti nebūtina, bet būtina atkreipti dėmesį, jei jaučiate, kad tai jus *dirgintų*.

Iš Indijos į Kiniją ir į Japoniją

Susipažinę su budizmo filosofijos pagrindais, pažvelkime, kaip budizmas plito visame pasaulyje. Buda gyveno Indijoje, kurioje vyraujanti religija dabar yra induizmas. Kaip budizmas išplito Azijoje? Ogi vieno žmogaus, vardu Bodhidharma, dėka.

Bodhidharma atvyksta į Kiniją

Kaip budizmas atkeliavo iš Indijos į Kiniją? Bodhidharma yra labiausiai legendomis apipinta asmenybė, atvykusi į Kiniją skleisti budizmo. Iš tikrųjų niekas tiksliai nežino, kodėl jis keliavo tokį kelią, tačiau Bodhidharmai, veikusiam be pašalinės pagalbos, skiriami dzeno išplatintojo Azijoje laurai. Jis buvo tarsi dzeno misionierius.

Bodhidharma paprastai vaizduojamas kaip rūstus vyras ilga, lenkta nosimi. Jis buvo žinomas kaip mėlynakis demonas, nes jo arijiška išvaizda ir mėlynos akys Tolimuosiuose Rytuose buvo neįprastos. Atvykęs į Kiniją, Bodhidharma netrukus susitiko su imperatoriumi Vu iš Liang dinastijos ir paliko jam prastą įspūdį. Susidomėjęs budizmo idėjomis, imperatorius parėmė daugelio budistų šventyklų statybą ir pasikvietęs Bodhidharmą paklausė, kokių dvasinių nuopelnų jis įgis už visas pastatytas budistų šventyklas.

– Jokių, – atsakė keistos išvaizdos žmogus.

– Jokių? Tai kam tada visos šios statybos? – paklausė imperatorius. – Kokia jų prasmė?

– Kad prarastum save, – atsakė Bodhidharma.

Imperatoriui atsakymas nepatiko. (Imperatoriams apskritai nemalonu, kai varomas lauk jų ego.) Jis išvarė Bodhidharma.

Bodhidharma nesutriko. Jis nuvyko į vienuolyną, kur, pasak istorijos, devynerius metus sėdėjo žiūrėdamas į urvo sieną ir medituodamas. Dar viena istorija, kuri greičiau yra legenda nei tikrovė, teigia, kad Bodhidharma nusipjovė akių vokus, kad medituodamas neužsnūstų. (Gerai išsimiegoti prieš medituojant – mūsų nuomone, šiek tiek priimtinesnis pasirinkimas.)

Suplojimas vienu delnu

Vienas dzeno koanas, arba pasakojimas, byloja apie žmogų, kuris kabojo virš bedugnės dantimis įsikandęs medžio šakos. Kitas žmogus prisiartinęs prie jo klausia:

– Dėl ko Bodhidharma atvyko iš Indijos į Kiniją?

Jei žmogus neatsakys į klausimą, neišlaikys patikrinimo. Jeigu atsakys – nukris ir žus. Ką jam daryti? Atsakymas į šį koaną (ir visus kitus koanus) peržengia logikos ribas ir turi būti suvoktas gilesniu lygmeniu. Džeko Keruako (Jack Kerouac) romano „Dharmos valkatos" pagrindinis veikėjas Rėjus Smitas užduoda tą patį klausimą restorano virėjui, o šis: „Man vis tiek." Veikėjai sutinka, kad tai – „tobulas atsakymas". (Toks yra dzenas!)

Bodhidharma žinomas kaip pirmasis budizmo patriarchas. Jis pasirinko savo perėmėją, kuris pasirinko savo perėmėją, ir t. t., kad perduotų dharmą. Budizmo istorijoje buvo šeši patriarchai, vėliau linijinė perdava nutrūko, greičiausiai dėl politinių priežasčių.

Šeštasis patriarchas

Šeštasis patriarchas Hui Nengas (Japonijoje vadinamas Eno) turėjo didžiausią įtaką budizmo raidai Kinijoje. Jis buvo neišsilavinęs medkirtys, bet linkęs į nušvitimą. Kalbama, jog kiti, labiau išsilavinę dvasiniai autoritetai, nepritarė, kad šis būtų šeštuoju patriarchu, nors penktasis patriarchas (privalėjęs išrinkti perėmėją) teigė, kad jis aiškiai parodė turintis aukštesnį suvokimą. Supratęs, kad jam gresia pavojus, Hui Nengas pabėgo, dar nepaskelbus jo perėmėju. (Politika vyksta visur, ar ne?)

Persikėlęs iš Indijos į Kiniją, budizmas pakito. Per šimtmečius budizmas suartėjo su Kinijos daoizmu, o tai leido gana sudėtingai ir ezoteriškai disciplinai (budizmui) įsiskverbti į platesnius visuomenės sluoksnius. Daoizmas pabrėžia, kad galima atsikratyti troškimų, veikiant be pastangų, paprastai ir budriai – tai visos savybės, svarbios dzenui. Be to, kaip ir kitose religijose, buvo nesutariama dėl kai kurių smulkmenų, ir budizmas pradėjo skilti į daugybę įvairių šakų ir mokyklų.

Vieną tokių mokyklų imta vadinti *čian* (kinų kalba tariamas sanskrito žodis *dhyana*). Kai komunizmas ir kitos politinės jėgos pradėjo sklaidyti budizmo įtaką Kinijoje, *čian* jau buvo išplitęs Japonijoje (*dzen*), Vietname (*thien*) ir Korėjoje (*sion*). Visose šiose kultūriškai skirtingose šalyse dzenas tvirtai įsigalėjo ir tebeklesti iki šiandien.

Soto ir *rindzai*

Vakaruose plačiai išplito dvi skirtingos dzenbudizmo atšakos: *soto* ir *rindzai*. Jos susiformavo devintajame šimtmetyje Kinijoje, kur buvo žinomos kaip *lin-či* (lotyniško pagrindo rašmenimis *lin-chi* iš kinų kalbos arba *rinzai* iš japonų) ir *tsiao-tung* (lotyniško pagrindo rašmenimis *ts'ao-tung* iš kinų kalbos arba *soto* iš japonų). Dzeno meistras Eisai išplatino *lin-či*, o dzeno meistras Dogenas – *tsiao-tung* Japonijoje dvyliktajame ar tryliktajame šimtmečiuose.

Soto dzene akcentuojamas bežadis sėdėjimas, o *rindzai* dzene stipriau pabrėžiamas koanų (logikai prieštaraujančių pasakojimų ir klausimų, skirtų pastūmėti protą link nušvitimo) meditavimas. Kai kas *soto* dzeną apibūdina kaip tykesnį, ramesnį ir atsiskyrėlišką, o *rindzai* – kaip triukšmingesnį, agresyvesnį ir pasitelkiantį bendravimą. Tačiau visos taisyklės turi išimčių, o šie savitumai ne visada atitinka tiesą.



Dzeno žodynėlis

Daoizmas yra Kinijos filosofija ir religijos sistema, pabrėžianti veiksmus be pastangų, paprastumą, dėmesingumą ir vadovavimąsi *dao* (kartais verčiama kaip „kelias"). Daoizmo pradininkais laikomos istorinės asmenybės Laodzė (Lao tzu), parašęs „Dao De Dzing" (lotyniško pagrindo rašmenimis užrašoma *Tao Te Ching* arba *Dao De Jing*) ir Džvangdzė, parašęs knygą, vadinamą „Džvangdzė" (lotyniško pagrindo rašmenimis *Zhuangzi* arba *Chuang Tzu*). Abiejose knygose, parašytose maždaug trečiajame ar ketvirtajame šimtmetyje prieš mūsų erą, nagrinėjamas ir aiškinamas *dao* principas. Kinijoje budizmo ir daoizmo idėjos susimaišė ir taip atsirado Azijos budizmas, žinomas ir šiandien. (Daugiau apie daoizmą galite paskaityti knygoje „Daoizmo vadovas nieko apie tai nežinantiems" (The Complete Idiot's Guide to Taoism).)

Soto (lotyniško pagrindo rašmenimis iš kinų kalbos *ts'ao-tung),* kurį Japonijoje paskleidė dzeno meistras Dogenas, ir ***rindzai*** (lotyniško pagrindo rašmenimis iš kinų kalbos *lin-chi),* kurį Japonijoje paskleidė dzeno meistras Eisai, yra dvi žinomiausios dzenbudizmo atšakos. *Soto* pabrėžiamas bežadis meditavimas sėdint, o *rindzai* akcentuojamos pratybos su koanais. Tačiau koanų meditavimas žinomas ir *soto* dzene, o *rindzai* dzene – tylint sėdima ir medituojama.

Iš Kinijos į pasaulį

Čian paplito Japonijoje ir vėl pakito, įgaudamas japonams būdingo formalumo. Ritualai, apeigos, rafinuotumas tapo dzeno tradicijos dalimi ir (paradoksaliu būdu) dzenas visiškai atitrūko nuo ritualų ir apeigų.



Dzeno žodynėlis

Koanai yra prieštaraujantys logikai pasakojimai ar klausimai, kuriuos derėtų svarstyti tol, kol protas peršoks logikos ribas ir suvoks koaną aukštesniu lygmeniu. Žinomiausias Vakaruose koanas yra „Suplojimas vienu delnu": suplodami dviem delnais, visi girdime pliaukštelėjimą. Ką išgirsite suplodami vienu delnu?

Japonai taip pat prisidėjo prie dzeniško požiūrio į meną. Jam būdingas tiesioginis, grynas patirties perteikimas, be metaforų, vaizdingos kalbos, be specialių metodų ir išmonių. Dzeno kaligrafija, poezija, arbatos ceremonija ir kiti menai suklestėjo būtent Japonijoje. Dauguma menininkų iki šiol dzeną laiko neatsiejama jų meno dalimi.

Šiandien budizmas visai nepopuliarus savo kilmės šalyje, kur pagrindinė religija dabar yra induizmas. Laimei, budizmas ne tik turi daug sekėjų Pietryčių Azijoje, bet taip pat tapo populiaria ir svarbia dvasine praktika daugeliui vakariečių. Dzenas gyvuoja jau pustrečio tūkstančio metų.

Iš meistro meistrui

Teigiama, kad dzeno neįmanoma išmokti iš knygos. Dharma, arba Budos mokymas, kelis šimtmečius po Budos mirties nebuvo net užrašyta. Vienas mokytojas perduodavo dharmą kitam mokytojui, ir visi mokytojai mokė mokinius. Nors dzenas apskritai yra tam tikra viduje slypinti esmė, daugelis mano, kad be mokytojo vadovavimo tokios paieškos bus bevaisės. Tačiau juk Buda neturėjo mokytojo. Galima sakyti, kad gyvenimas buvo jo mokytojas (jis gali būti ir jūsų mokytojas).



Arčiau nirvanos

Rasti dzeno mokytoją gali būti sudėtinga, jei gyvenate nedideliame mieste, bet jūs galite suburti grupę, linkusią medituoti sėdint. Paduokite skelbimą į laikraštį arba suburkite grupę draugų ir susitikinėkite kartą per savaitę (rečiau arba dažniau) medituoti. Tada gali atsirasti ir mokytojas.

Šiandien daugelis laikosi dzeno mokytojo ir dzeno mokinio santykių, nors kiti mėgina veržtis į priekį savarankiškai. Dzeno mokytojas negali perteikti nušvitimo, bet jis ar ji gali padėti mums pasukti reikiama kryptimi.

Pirštas, rodantis į mėnulį

Įsivaizduokite, kad tiesa yra mėnulis, o jūs stebite jo atspindį upės tėkmėje. Vanduo kai kur drumzlinas, juda, kunkuliuoja tekėdamas per akmenis, todėl regimas mėnulio atspindys yra iškreiptas ir visai neprimena tikrosios mėnulio išvaizdos.

Tai panėšėja į protą, beatodairiškai sekiojantį kiekvieną mintį, jausmą ar pojūtį. Kai vanduo visiškai nurimsta, kai mintys ir jausmai nebedrumsčia jūsų proto upės, tada mėnulio atspindys pasidaro toks pat aiškus, kaip pats mėnulis. Tiesa gali būti tokia aiški, kad galite net pamanyti, jog žiūrite aukštyn, į tikrąjį mėnulį. Ak! Štai kur jis! Pala, o kodėl aš žiūriu žemyn, į vandenį?

Mokytojas negali priversti srauto nebetekėti, bet mokytojas gali padėti rasti

būdų, kaip nurimdyti vandenį. Kai vanduo nurimsta, galite lengviau suprasti, kad mokytojas, tiesą sakant, rodo į mėnulį. Mokytojo pirštas, rodantis į mėnulį, nėra mėnulis, taigi nežiūrėkite į pirštą (kitaip tariant, nelaukite, kad mokytojas pateiks atsakymą). Žiūrėkite ten, kur rodo pirštas.

Stumtelėti į nušvitimą

Daugelyje dzeno nutikimų pasakojama, kad mokytojas ne kartą yra stumtelėjęs mokinį į nušvitimą. Žinoma, tai įmanoma, kai mokinys būna pasiruošęs. Istorija byloja, kad Hui Nengas, Šeštasis patriarchas, atbudo, klausydamasis savo mokytojo (penktojo patriarcho), deklamuojančio Deimantinę sūtrą.



Dzeno žodynėlis

Sūtros yra budistų „šventraščiai". **Deimantinė sūtra** yra vienas iš Budos mokymų (užrašytas po daugelio metų), kuriame smulkiai aiškinama, kaip tuštuma tarsi deimantiniai ašmenys gali perskrosti neišmanymą ir atvesti į atbudimą. Daugelyje dzeno bendruomenių mokiniai deklamuoja, gieda, nagrinėja ir apmąsto Deimantinę sūtra bei kitas, tokias kaip Širdies sūtra ar Pakylos sūtra.

Kad ir kaip pasirinksite mokytis dzeno – su mokytoju ar savarankiškai, tikrasis dzeno lavinimasis yra vidinis „prasibrovimas ir įžengimas" į dzeno protą. Visi jį turi, bet būna painu rasti. Kai dzeno protas pasidarys laisvai prieinamas, nustebsite, koks iš tikrųjų aiškus, didžiulis mėnulis kybo ten viršuje.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Buda buvo žmogus, vardu Sidharta Gautama, gimęs Indijoje, karių kastoje, apie 500 metų prieš mūsų erą. Sidharta atbudo, arba nušvito, atsisakęs turtingo gyvenimo ir šešerius metus praleidęs ieškodamas tiesos.
- Budizmo Keturios tauriosios tiesos teigia, kad: gyvenimas pilnas kančios; kančia kyla iš troškimų ir prisirišimų; kančia gali būti pašalinta, jei atsisakysime troškimų ir prisirišimų; būdas tai pasiekti – laikytis Aštuonialypio kelio.
- Aštuonialypis kelias apima teisingas pažiūras, teisingą mąstymą, teisingą

kalbėjimą, teisingą elgesį, teisingą pragyvenimą, teisingas pastangas, teisingą budrumą ir teisingą susikaupimą.

- Budizmas iš Indijos išplito Kinijoje, kur jis suskilo į daug atšakų, paskui pasiekė Japoniją, Korėją, Vietnamą ir Jungtines Valstijas.
- Dzeno mokytojas negali mokiniui duoti nušvitimo, bet gali parodyti, kaip nušvisti, arba atbusti.

3 skyrius

Dzenas Amerikoje

Šiame skyriuje:

- Kodėl dzenas yra toks „kietas dalykėlis".
- Dzeno raida Amerikoje.
- Kas yra kas amerikietiškame dzene.
- Dzenas ir masinė kultūra: feminizmas, psichologija ir pramogų pramonė.
- Koks vaidmuo tenka budizmui.

Dzenas vilioja. Jis kviečia spjauti į viską. Jis yra svarbiausia pažanga. Naujoji banga. Neapsakomai kietas dalykėlis. Šis žodis dabar toks dažnas masinėje kultūroje, kad tapo minios žodyno dalimi. Gali jį išgirsti visur: „Šis kinas – tikrai dzeniškas", „Puiki dzeniška laikysena", „Tavyje kalba dzenas!", „Vakar vakare žaisdamas amerikietiškąjį biliardą buvau zonoje. Negalėjau nepataikyti! Tai tikras dzenas!"

Kada senovės Rytų religija tapo tokia patraukli ir dėl ko amerikiečiai taip žavisi dzeno idėjomis?

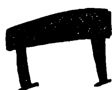
1893 metais Čikagoje vykusiame Pasaulio religijų kongrese kalbėjo Sojenas Šaku (Soyen Shaku) ir pristatė Amerikai dzeną, tačiau tik 1940 metų pabaigoje, išleidus D. T. Sudzukio (kuriam į Ameriką atvykti padėjo Šaku) raštus, amerikiečiai užsikrėtė dzeno karštlige.

Nuo to laiko dzenas Amerikoje plėtojosi unikaliai ir vakarietiškai, tapdamas savarankiška Amerikos dzeno atšaka, tokia pat savita, kaip Japonijos, Korėjos ir Vietnamo dzeno atšakos.

Kodėl amerikiečiams taip patinka dzenas? Dėl daugybės priežasčių. Dzenas ypač atitinka amerikiečių temperamentą, gyvenseną, filosofiją ir polinkius. Tik Amerikoje dzenas galėjo tapti madingu „kietu dalykėliu", juk čia visada buvo manoma, kad gyventi reiškia būti kitokiam, paslaptingam, maištingam, nestandartiniam.

Kodėl vakariečiams patinka dzenas

Amerikiečių santykis su religija yra nevienareikšmis. Kai kurie ją priima, kai kurie atmeta, o kai kurie tiesiog nekreipia į ją dėmesio. Manoma, kad valstybė turi būti atskirta nuo bažnyčios, tačiau visada buvo pripažįstama, kad religija ir politika jokiu būdu nėra nesuderinamos. Šioje šalyje žmonės gali išpažinti bet kokią jiems patinkančią religiją, bet kartu juos galima dėl to kritikuoti. Amerika yra tarsi visų įmanomų religijų vitrina.



Beždžionės protas!

Labai lengva supainioti „populiarųjį dzeną" su tikruoju. Dzenas nėra juodų drabužių dėvėjimas ar kalbėjimas paslaptingomis užuominomis, postringavimas apie dvasinę išmintį ar gebėjimas atlikti kovos menų judesius, prieštaraujančius fizikos dėsniams. Tai – ne šaudymas į dešimtuką užmerktomis akimis ar golfo kamuoliuko įvarymas į duobutę vienu judesiu. Dzenas nėra dailus, stulbinantis ar įspūdingas. Tai paprastas ėjimas per kasdienybę, neaidint jokioms fanfaroms, tačiau visiškai nubudusiu protu, būnant budriam, sąmoningam, įsigilinusiam į kiekvieną veiksmą. Nepražiopsokite esmės.

Tokioje aplinkoje, kurią galima būtų apibūdinti kaip atvirą religinę diskusiją, žmonės ieško ko nors nepaprasta, asmeniška, kas jiems turėtų prasmės. Kai kurie jaučia, kad Vakarų religijos, kurias jie išpažįsta (arba neišpažįsta), jų neveikia arba neturi jiems prasmės. Be to, kai kurie žmonės nesidomi pačia religija, tačiau vedami dvasingumo jausmo jaučiasi įsitraukę į prasmės paieškas. Daugumai tokių žmonių dzenas yra priimtinas, nes jo neriboja taisyklės, bausmės, prievolės ar išorinis prižiūrėtojas. Į dzeną gali būti įtraukta bendruomenė, ritualai, bendros pratybos arba tik individualus lavinimasis. Dzenas yra lanks-

tus, asmeniškas, jis skatina vidinį tobulėjimą, padedantį žmogui prisiliesti prie tikrosios savo prigimties. Dzenas nieko neieško ateityje, praeityje ar anapus, todėl gyvenimas pasidaro daug įdomesnis, ima teikti didesnį pasitenkinimą. Jis moko žmogų ieškoti vien savo viduje ir kviečia: „Būk."

Dzeno saviugdos metodai puikiai dera su kita religija – ir vakarietiška, ir rytų. Katalikai, protestantai, judėjai, musulmonai, unitai, vikos išpažinėjai ar kitų religijų sekėjai gali sėdėti ir stengtis įsiklausyti į tikrąją savo prigimtį. Kiekvienas gali gyventi dzeniškai, ir jo gyvenimas taps veiksmingesnis ir prasmingesnis.

Norint patirti dzeną, nereikia atsiversti į budizmą. Išvis į nieką nereikia atsiversti. Iš tikrųjų dzenas – visiška priešybė atsivertimo, kai žmogus tampa kažkuo kitu. Pagal dzeną, kas esate dabar, šią akimirką, esate kaip tik tas, kas turite būti.

Žinoma, amerikiečiai mėgsta viską, kas turi užsieninį kvapą: losjoną nuo senėjimo iš Prancūzijos, kimono kirpimo vakarines sukneles, itališkus odinius batus, vokišką alų, taikvondo pratybas vaikams. Tokie dalykai mus žavi! Atrodo, kad dzeno drabužis pasiūtas būtent Amerikai, bet iš dalies vien todėl, kad Amerika pati siuvo sau tą dzeno drabužį.

Dzenas „Pasidaryk pats"

Ameriką apibūdina frazė „Išsiveržk savo jėgomis". Amerikiečiai vertina pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, sumanumą, galimybes viršijančius laimėjimus ir iniciatyvumą. Jie mėgsta „padėk sau" knygas, „pasidaryk pats" projektus ir iš nieko sukuriamus verslus. Galbūt juos veda pirmųjų kolonistų dvasia.

Dzenas jau pagal kilmę yra vien paties žmogaus palaikomas dvasinis užsiėmimas, nes, norint pradėti praktikuoti dzeną, nereikia niekam melstis, ieškoti palaiminimo ar atleidimo, studijuoti ypatingų raštų, nereikia jokių priemonių. Viską, ko reikia, turite savo galvoje. Tad sėdatės ir pradedate.

Sėdėti visai paprasta. Nereikia niekieno pagalbos ar išmanyti sėdėjimo būdą. Paprasčiausiai sėdite.

Tada pradedate viską iš eilės paleisti. Daug sunkiau išlaikyti nelengvą naštą nei ją paleisti. Dzenas padeda nusimesti naštą, išvalydamas protą, paruošdamas jį suvokti tiesą. Visa tai „atliekate patys", net jei turite jums vadovaujantį mokytoją. Čia niekas už jus nieko nepadarys.

Suplojimas vienu delnu

Dzene apstu paradoksų ir štai vienas jų: dzenas leis suvokti, kaip liautis būti tokiems užsiėmusiems.

Dzene vertinamas paprastas gyvenimas: dirbkite kasdienius darbus, per daug jų nesureikšmindami, nebijodami jų ir nesvarstydami, mėgstate ar ne. Tegul įprastinė veikla teikia džiaugsmą. Nepiktnaudžiaukite gausa ir vartokite tik tiek, kiek jums reikia. Per didelis vartojimas skatina kančią keliančius troškimus. Gyvenkite žemėje ir žavėkitės jos grožiu. Paprastumas ir mūsų šalyje plintantis ekologinis mąstymas puikiai dera su dzeno vertybėmis.

Suplojimas vienu delnu

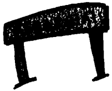
Senoje dzeno istorijoje pasakojama apie Kinijos dzeno meistrą Hjakudzo, kiekvieną dieną dirbusį sode ir žemės darbus. Kai jam sukako 80 metų, mokiniai nebegalėjo matyti, kaip jis plūkiasi, todėl paslėpė įrankius. Kadangi nerado įrankių, Hjakudzo tą dieną nevalgė, ir kitą, ir dar kitą. Pagaliau įrankius jam grąžino, Hjakudzo grįžo prie savo darbo... ir pradėjo vėl valgyti. Tą vakarą mokiniams jis pasakė tik tiek: „Be darbo nėra ir maisto."

Kaubojiška religija

Dzenui būdingas maištingumas, kuris, rodos, patinka amerikiečiams. Jie mėgsta idėją apie klajojantį dzeno meistrą, turintį tik tiek, kiek paneša, ir miegantį po žvaigždėmis, nuolat skendintį tyliuose apmąstymuose, nešnekų, tačiau mįslingai išmintingą ir visai netikėtai turintį puikų humoro jausmą.

Panašiai amerikiečiai žavisi romantišku kaubojumi, mažai susijusiu su žemiškais turtais, tyliu, pasižyminčiu stoiška savitvarda ir ironišku sąmoju. Dzenas atveria daugelį panašių savybių.

Tam tikra prasme kaubojus yra amerikiečių „paprastas žmogus" („toks, kaip visi"). Azijoje dzenas pirmiausia yra abiejų lyčių vienuolių užsiėmimas, o Amerikoje – paprastų gatvės vaikinų ar merginų. Amerikoje yra įprastos dzeniškos „normalių žmonių" bendruomenės, kurios renkasi medituoti ir dirbti kitų darbų, pavyzdžiui, remti taiką bei socialinį teisingumą. Jos gyvuoja ir klesti už vienuolynų ar kitokios griežtos tvarkos sistemos vartų. Dzenas prieinamas laisvai. Ir amerikiečiams tai patinka.



Beždžionės protas!

Kai kurios dzeno knygos gali versti manyti, kad dzenas yra skirtas tik tiems, kas jį jau supranta! Nieko panašaus! Mėginti suprasti – nebe dzenas. Šunriu Sudzukis (Shunryu Suzuki), matyt, bus apibūdinęs geriausiai:

„Nereikia atsiminti, ką aš sakau; nereikia suprasti, ką aš sakau. Jūs tiesiog suprantate; tobulas supratimas glūdi jumyse. Daugiau nėra apie ką kalbėti."

Iš Šunriu Sudzukio knygos „Dzeno protas, pradinuko protas"

Nelogiška logika

Tie, kas manosi esą mąstytojai, ypač didelį išbandymą patiria susidūrę su nelogiška dzeno logika. Jo paslaptingi koanai ir gluminančios istorijos kartais būna labai linksmi, kartais neapsakomai patrauklūs, o kartais ir tokie, ir tokie. Dzeniškų dalykėlių išnarpliojimas yra tikras iššūkis, teikiantis didžiulį pasitenkinimą. Tai lyg požiūris į gyvenimą, skelbiantis: „Ei, nežiūrėk į save per daug rimtai, galų gale, kas gi tas tavasis „aš"?"

Nors kai kam atrodo, kad dzenas nukreiptas prieš protavimą, vis dėlto tai yra būdas pereiti per mąstymą ir žengti į tiesos suvokimą, vykstantį aukščiau nei protavimas, kai nebevaržo ego, jo pretenzijos ir pranašumo siekiai. Nagrinėti dzeną intelektu – tik vienas iš jo nagrinėjimo būdų, bet ne vienintelis. Dzenas meta protavimui iššūkį ir galiausiai jį įveikia stulbinančiu ir pilnatvę atveriančiu būdu.

Suplojimas vienu delnu

Dzuiganas kasdien pašaukdavo save:

– Mokytojau!

Ir pats atsakydavo:

– Ką, pone?

Paskui pridurdavo:

– Būk aiškaus proto.

Ir vėl atsakydavo:

– Gerai, pone.

– Neleisk, kad tave kas nors suklaidintų.

– Taip, taip, pone, – atsakydavo jis pats sau.

Šis koanas iš rinkinio „Vartai be vartų" žaidžia ego ir savastimi. Medituodami paieškokite, ar vienuolis taip kalbėjosi su savimi, nes tiesiog susipainiojo, ar todėl, kad iš tiesų kai ką užčiuopė.

Būk gyvas!

Kita patraukli dzeno ypatybė yra jo požiūris į gyvenimą: tiesiog gyvenk! Šiame nenuspėjamame pasaulyje tokia nuostata patinka daugeliui. Viskas, ką turime, tėra ši akimirka. Net jei gyventume iki 100 metų, teiginys vis tiek liks teisingas: viskas, ką turime, – šis mirksnis.

Mūsų kultūra turi daug posakių, išreiškiančių šią mintį: „sustok akimirka; švęskim šiandieną; pabusk ir užuosk kavą; neužmiršk pauostyti gėlių; tiesiog imk ir daryk!" Jeigu pajėgtume taip gyventi, kad būtume dar gyvesni ir vis labiau įsijaustume į kiekvieną akimirką, argi nepanorėtume visko sužinoti apie tą mirksnį?

Kitas koanas iš rinkinio „Vartai be vartų" moko:

Vienuolis paprašė Džošu:

– Aš tik ką įstojau į vienuolyną. Prašau mane pamokyti.

– Ar jau suvalgei ryžių košę? – paklausė Džošu.

– Taip, suvalgiau, – atsakė vienuolis.

– Tai eik, verčiau išsiplauk dubenėlį.

Tą akimirką vienuolis nušvito.

Grožio apčiuopimas paprastuose dalykuose, o paprastumo įžvelgimas grožyje yra gyvasis dzenas. Kiekvieną akimirką turime išgyventi atidžiai (visą ir aiškiu protu), neprisirišdami, nieko nesiekdami, negeisdami ir neįsitraukdami į ją, bet jusdami didžiulį dėkingumą už tos akimirkos esmę. Kaip miela plauti indus. Kaip įspūdinga važiuoti greitkeliu. Kaip nepaprasta tiesiog sėdėti ir būti savimi.



Arčiau nirvanos

Dzeno meditavimas nėra sudėtingas, tik reikia nepamiršti laikysenos. Dzadzeno metu netinka gulėti ar susikūprinti. Nugara turi būti tiesi, galva iškelta virš pečių, kojos sukryžiuotos – tai leidžia prižiūrėti visą kūną, o ne atvirkščiai. Tokia sėdėjimo padėtis daro jus jau panašų į Budą. Daugiau apie meditavimą perskaitysite 9 skyriuje.

Žūtbūtinis siekis atbusti

Dzenas Amerikoje formavosi tarsi bangomis, remdamasis kelių įžymių žmonių pastangomis. Įvairūs jų požiūriai į dzeną prigijo ir smarkiai paveikė mūsų žinias apie dzeną ir jo saviugdą. Nors per pastaruosius 50 metų susidūrėme

su daugybe įtakingų ir nuostabių dzeno meistrų, mokytojų ir mokinių, paminėsime tik kelis įžymiausius.

D. T. Sudzukis

D. T. Sudzukiui (Daisetz Teitaro Suzuki, 1870–1966) paprastai priskiriamas dzenbudizmo paskleidimas Amerikoje. Savo raštuose jis pabrėžė ir išaiškino atbudimo prasmę ir kaip jo pasiekti.

Gyvendamas Amerikoje ir vedęs amerikietę, D. T. Sudzukis turėjo nepaprastą galimybę sujungti dvi kultūras ir rasti būdą, kaip derėtų dzeniškai gyventi šalyje, kurioje nedaug žinoma apie dzeną. Jo gyvenimo užduotimi tapo supažindinti Vakarus su Rytų mąstymu, o kartu ir patarti, kaip Vakarų mintis naudingai panaudoti Rytuose, pagaliau siekti įveikti skirtumus ir prarajas tarp šių kultūrų.

Sudzukiui rūpėjo tapti pasaulio piliečiu. Jis padarė dzeną prieinamą visiems, nepriklausomai nuo šalies, tikėjimo ir suvokimo.



Arčiau nirvanos

Plačiai žinomas ir kartu labai dzeniškas dalykas yra pabūti bent truputėlį kito kailyje. Kai tik pagaunate save svarstančius skirtumą tarp „mes" ir „jie" („vaikai šiandien tokie... mano tėvai visada... mano viršininkas niekada negali..."), minutėlę pabūkite tuo kitu asmeniu. Pasijuskite juo ar ja. Tai padeda pakeisti požiūrį ir įgyti daugiau pakantumo, netgi atjautos tam asmeniui, kurio, kaip manėte, nesuprantate.

Šunriu Sudzukis

Žmonės, besidomintys dzenu, tačiau šia tema perskaitę tik vieną knygą, tikriausiai skaitė Šunriu Sudzukio (Shunryu Suzuki, 1905–1971) „Dzeno protą, pradinuko protą" (Zen Mind, Beginners Mind). Sudzukis buvo *soto* dzeno sekėjas ir ragino gyventi vadovaujantis „pradinuko protu", tarsi viskas būtų nauja ir vyktų pirmą kartą.

Nedidelė Sudzukio knyga, kurioje išsamiai aiškinama, kas yra teisingas lavinimasis, teisingas požiūris ir teisingas supratimas, tapo pagrindiniu vedliu daugumai dzeno sekėjų Amerikoje. Joje nurodoma, kaip atliekamas dzadzenas ir ką reiškia dzeno protas.

Nors Amerikoje praleido tik paskutinius dvylika gyvenimo metų, Šunriu Sudzukis padarė didžiulę įtaką amerikietiškoms *soto* dzeno studijoms.

Suplojimas vienu delnu

„Būti žmogumi – tai būti buda. Budos prigimtis yra kitaip pavadinta žmogaus prigimtis. Todėl net jei nieko nedarote, iš tikrųjų kažką darote. Jūs išreiškiate save, savo tikrąją prigimtį – akimis, balsu, elgesiu. Svarbiausia, kad išreikštumėte tikrąją prigimtį tiesiogiai, pačiu tinkamiausiu būdu ir kad atpažintumėte ją kiekvienoje menkiausioje esybėje."

Iš Šunriu Sudzukio knygos „Dzeno protas, pradinuko protas"

Redžinaldas Horacijus Blaitas

Daug japonų, tibetiečių, korėjiečių ir vietnamiečių dzeno meistrų atvyko į Vakarus, o britas Redžinaldas Horacijus Blaitas (Reginald Horace Blythas, 1898–1964) išvyko į Rytus. Likęs ištikimas krikščionybei ir Vakarams, Blaitas gyveno Japonijoje ir studijavo dzeną bei japonų literatūrą. Jis parašė daug darbų apie japonų literatūrą ir haiku, o jo raštai paskatino daug amerikiečių, ypač rašytojų ir poetų, mokytis ir gyventi, vadovaujantis dzeno principais. Kadangi Blaitas buvo vakarietis, ne budistas, daugelis vakariečių nesunkiai priėmė jo požiūrį ir dzeno, dzeniško gyvenimo būdo bei dzeno literatūros aiškinimą.

„Dharmos valkatos"

Rašytojas Džekas Keruakas (Jack Kerouac) buvo iškalbingiausias ir tipiškiausias septintojo dešimtmečio bitnikų atstovas. Kaip tik jis stengėsi įrodyti, kad bitnikų karta yra religinga. Jis ir jo klaidžiojantys meniškieji bičiuliai pasirinko budizmą kaip visaverčio gyvenimo kelrodį. Nors žiniasklaidai Keruakas apibūdino save kaip „keistą vienišą pamišusį katalikų mistiką", tačiau daugelyje romanų (jie visi yra autobiografiniai, tik vardai pakeisti) aprašo savo ryšį su budizmo filosofija ir grumtynes su dzenu.

Viename savo romanų, „Dharmos valkatos", jis aprašo tipišką dzenišką pokalbį – Rėjaus Smito, vyro, klajojančio ir ieškančio tiesos kartu su kitais klajokliais, dzeno pamišėliais, ir Azijos literatūros bei filosofijos žinovo Džefio Raiderio (sakoma, kad jo prototipas – poetas Garis Snaideris (Gary Snyder). Pasakotojas Rėjus ir Džefis ginčijasi:

– O aš kas toks?
– Iš kur aš žinau, gal Ožys.
– Ožys?
– O gal ir Nepraustaburnis?

– Kas tas Nepraustaburnis?

– Nepraustaburnis – tai purvas ant tavo ožiško snukio. Ką sakytum, jei kas nors paklaustų: „Ar šuo yra Budos prigimties?" ir tuoj pat išgirstų atsakymą: „Au!"

– Sakyčiau, kad tai dzenbudistinis mėšlas. (...) Tai niekinga, – skundžiuosi. – Visi dzeno meistrai murkdo jaunuolius į purvą, nes šie negali įminti jų kvailų žodinių mįslių.

– Tie meistrai nori, kad jaunuoliai suvoktų, jog purvas – geriau nei žodžiai, brolau.[2]

Galbūt daugiau nei jo knygos, Džeko Keruako ir kitų bitnikų kartos atstovų gyvenimas į visuomeninę sąmonę įdiegė tokias sąvokas, kaip budizmas (apskritai) ir dzenas (atskirai). Žmonės norėjo būti klajojančiais dharmos valkatomis. Norėjo būti panašūs į Keruaką ar bent jau į jo knygų personažus. Jie norėjo sužinoti apie dzeną.

Žinoma, dzenas, praktikuojamas bitnikų, buvo visai nepanašus į dzeną, praktikuojamą Japonijoje (ar kur nors kitur), ir skirtingas nuo dzeno, šiuo metu praktikuojamo Amerikoje. Vadovaujantis bitnikų dzenu, moterys tebuvo papuošalas, o menas, poezija ir intensyvios filosofinės diskusijos, taip pat ir pasismaginimai su alkoholiu ir narkotikais maišėsi su ne mažiau intensyviais vienišo atsiskyrimo, meditavimo ir vidinių paieškų tarpsniais. Galbūt bitnikai suvokė vyrišką ekstazę, tačiau vargu ar jie laikėsi Viduriniojo kelio ir pažino atjautų požiūrį į pasaulį.

Vis dėlto septintajame dešimtmetyje dzenas buvo vėl perkurtas, nieko nepaisant, kaip būdinga amerikiečiams, ir nuo to laiko smarkiai pasikeitė. (Šių dienų Amerikoje, pavyzdžiui, moterys dzeno saviugdoje yra lygios su vyrais, daug moterų yra dzeno mokytojos ir dzeno meistrės.)

Suplojimas vienu delnu

„– Viskas įmanoma. Aš esu Dievas, aš – Buda, aš – tobulas Rėjus Smitas, viskas tuo pat metu, aš – tuščia erdvė, aš – visi daiktai. Man priklauso visas laikas pasauly nuo vieno gyvenimo iki kito, kad atlikčiau tai, ką turiu atlikti, atlikti, kas atlikta, kad mano veikla būtų amžina, tobula pati savaime, kam verkti, kam jaudintis, tobula kaip proto esmė ir banano žievelių mintys, – pridūriau juokdamasis..."

Iš Džeko Keruako romano „Dharmos valkatos"[3]

2 Lietuviškai cituojama pagal: J. Kerouac. Dharmos valkatos. – Vilnius, 2007.

3 Lietuviškai cituojama pagal: J. Kerouac. Dharmos valkatos. – Vilnius, 2007.

„Dzenas ir motociklų priežiūros menas"

Paminėjus dzeną pilname žmonių kambaryje, kas nors būtinai įsiterps, kad skaitė (ar ketino skaityti) Roberto Pirsigo knygą „Dzenas ir motociklų priežiūros menas". Nepaisant įžanginės pastabos, kad „ši knyga jokiu būdu negali būti siejama su tikrosiomis žiniomis apie ortodoksinio dzebudizmo praktiką", daugeliui ji vienintelis ir reikšmingiausias susidūrimas su dzeniškais dalykais.

R. Pirsigas, pasakodamas apie savo kelionę iš Minesotos į San Franciską motociklu su jaunesniuoju sūnumi, supina dzeno sąvokas su psichologija. Tai tampa metaforiška dvasine kelione, kurios metu tyrinėjamas dvilypumas, vieningumas, baimė, troškimai, prisirišimai ir pamišimas. Pirsigo skelbiamas dzenas (kaip ir Keruako) ne ką tepanašus į japoniškąjį. Jis išskirtinai amerikietiškas ir, daugelis pritartų, visai net ne dzenas. (Kita vertus, nepaisyti dzeniškumo yra tikrai dzeniška.)

Reikšmingiausias ir svarbiausias Pirsigo knygos aspektas galėtų būti psichologijos įtraukimas į dzeną. Dabar Amerikoje daug praktikuojančių dzeno mokytojų kartu yra diplomuoti psichologai. Kai kurie jų mokiniai yra ir jų pacientai, o kai kurie pacientai yra jų mokiniai. Daug amerikiečių suartėja su dzenu mėgindami spręsti asmenines psichologines problemas, o dvasinė būklė ir religiniai poreikiai yra ir tik antraeiliai tikslai. (Mes drįstame teigti, kad viskas yra daug paprasčiau.)

Suplojimas vienu delnu

„Joks amato meistras nesivadovauja sustabarėjusia instrukcija. Visada sprendžiama bedirbant. Todėl meistras susitelkia ir skiria dėmesį tik tam, ką daro, paprastai net nesąmoningai. Jo judesiai ir naudojama įranga veikia savotiškai darniai. Jis nesivadovauja jokiomis rašytinėmis instrukcijomis – apdorojamos medžiagos prigimtis lemia jo mintis ir judesius, kurie keičia pačią medžiagos prigimtį. Medžiaga ir jo mintys kinta, veikdamos viena kitą vis augančioje pokyčių virtinėje, kol meistro protas nurimsta, vos medžiaga pasidaro tokia, kokios reikia."

Iš Roberto Pirsigo knygos „Dzenas ir motociklų priežiūros menas"

Dzenas populiariojoje kultūroje

Dzeno sąjunga su psichologija Amerikoje taip pat prisidėjo prie dzeno įsitvirtinimo populiariojoje kultūroje. Dzenas, ar bent jo aidas, yra visur – nuo įspū-

dingų kino filmų, tokių kaip trilogija „Matrica“, nestokojančių dzeno idėjų, iki dzenu dvelkiančių valgių gaminimo knygų, dzeniškų sodininkystės rinkinių ir „Dzeno fontanų“, kurių galima įsigyti vietos parduotuvėje. Užrašykite ant daikto žodį „dzenas“, ir jis bus perkamas. Tik ištark: „savasties praradimas“, „susitapatinimas su visata“, „dominuojančio požiūrio atmetimas“, „žmonijos pabudimas iš miego“ ar „tikrosios vienovės ir visuotinės įvairovės suvokimas“, ir mūsų ausys suklūsta.

Moterys ir dzenas

Dzenas Amerikoje įsigalėjo tuo metu, kai atsigavo feministinis judėjimas. Atsirado puiki proga moterims priimti dzeną ir dar kartą jį pakeisti. Dabar daug moterų vadovauja žinomiems dzeno centrams visose Jungtinėse Valstijose. Tuo tarpu Azijoje moterys jau daug šimtmečių to mokėsi, bet jos paprastai tapdavo mokinėmis arba vienuolėmis budistėmis.

Šiandien Amerikoje moterys yra aukščiausio lygio amerikietiškojo dzeno dvasinės vadovės. Džana Smit knygoje „Dzenbudizmo vadovas pradedančiajam“ (Jean Smith, The Beginner's Guide to Zen Buddhism) pristato 1996 metais mirusią Džiju Kenet Roši (Jiyu Kennett Roshi), pirmąją moterį, įsteigusią dzeno vienuolyną ir tapusią abate, taip pat mini daug moterų dzeno centrų vyresniųjų, kaip antai:

- Blanša Hartman (Blanche Hartman) – San Francisko dzeno centro vyresnioji mokytoja (www.sfzc.org);
- Karen Suna (Karen Sunna) – dvasinė vadovė, iki 2002 metų vadovavusi Minesotos dzeno meditacijos centrui (www.mnzenctr.org);
- Katerina Tanas (Katherine Thanas) – Santa Kruzo dzeno centro abatė (www.scz.org/home.htm);
- Ivona Rend (Yvonne Rand) – Kalifornijos Muirbičo „Goat-in-the-Road“ centro vadovė (www.goatintheroad.com/index.html);
- Šarlotė Džoko Bek (Charlotte Joko Beck) – San Diego dzeno centro įkūrėja ir mokytoja;
- Džišo Vorner (Jisho Warner) – Stouni Kriko dzeno centro (Kalifornija) mokytoja;
- Pat Enkio O'Hara (Pat Enkyo O'Hara) – mokytoja ordinatorė ir Niujorko Viladžo dzeno centro dvasinė vadovė;

- Boni Miotei Trys (Bonnie Myotai Treace) – Niujorko dzeno centro abatė ir dvasinė vadovė.

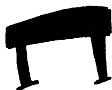
Galima paminėti daug kitų dvasinių vadovių, kartu ir nemaža moterų rašytojų, kurių knygos apie dzeną yra populiarios, taip pat ir anksčiau minėtą Šarlotę Džoko Bek, taip pat Geri Larkin. Pastarosios rinktinės dharmos kalbos, sakytos Čikagos dzenbudistų šventykloje, žmonių prašymu, išspausdintos knygoje „Kluptelėjimai pakeliui į atbudimą".

Dzenas tūkstantmečių sandūroje

Ar dzenas tėra užgaida? Ar mes išspausime iš jo, ką galime, ir lėksime toliau? O gal dzenas turės savo vietą ir dvidešimt pirmajame amžiuje?

Juk pasaulio kitimas yra nuostabus, net kai jis darosi nepatikimas, o kartais net bauginantis. Tampame globališkesni, vieningesni ir supratingesni. Kultūriniai, politiniai, geografiniai ir ekonominiai skirtumai, nors vis dar ryškiai matomi, tačiau neišvengiamai visur kur nyksta. Vis svarbesnis darosi paprastumas, atsakomybė už aplinką, rūpestis dėl įtampos mažinimo, ramybės paieškos, visa tai tampa madingu gyvenimo būdu. Nemažai žmonių ima tikėti, kad pasaulis jau yra pasirengęs priimti visiškai naują požiūrį, nes pradedame mokytis iš padarytų klaidų ir jau pastebime, kokį poveikį turi kiekvieno asmens, regiono ir šalies veiksmai, daugeliui pakanka sąmoningumo žengti į priekį ir tarti: „Aš gyvenu šią akimirką ir matau, kas vyksta!"

Taigi nesunku suprasti D. T. Sudzukio mintį apie buvimą pasaulio piliečiu. Tada lengva įsivaizduoti, kad dzenas tampa priimtinu gyvenimo būdu, netgi vertingesniu, betarpiškesniu, veiksmingesniu ir tikresniu gyvenimo būdu, kuris padeda atbusti ir aiškiai suprasti, o ne miegoti ir sapnuoti. Dzenas ir šiandien yra toks pat prasmingas, koks buvo ligi šiol.



Beždžionės protas!

Dzeno lavinimasis neišpažįstant jokios religijos yra ne tik įmanomas, bet ir įprastas. Daugelis amerikiečių dzeno mokytojų vertina mokinius, suprantančius budizmo pagrindus, bet jie nereikalauja pereiti prie budistų tikėjimo. Nesijauskite kalti, kad esate tik „dzenistai" (gyvenimą tvarkantys pagal dzeną, tačiau neišpažįstantys budizmo religijos), o ne budistai. Dvasinis kelias gali jus paskatinti įsitraukti į religiją vėliau (arba gali visai neatvesti prie religijos), tačiau dzeniškas požiūris visiškai nesuderinamas su prisivertimu keisti savo tikėjimą.

Jūs dzeno meistras?

Spėjame, kad jūs tikriausiai nelaikote savęs dharmos valkata, neturite laiko važinėti motociklu po visą šalį ir net nesate vietinio dzeno centro narys. Greičiausiai jums tik smalsu, kas yra dzenas, o gal ieškote būdų pagerinti savo gyvenimą. Jums kyla klausimų. Ar tikrai galite vadovautis dzenu? Ar tai nebus keistenybė? Ar nesigriebiate „dvasinio kraštutinumo"? Viena, kai vakarėlyje kam nors sakote, kad šis „atrodo dzeniškai". Bet iš tiesų pasirinkti dzenišką gyvenseną – jau visai kas kita. Ar ne?

Ogi ne. Nereikia pasirinkti jokios gyvensenos – tik gyvenimą pagal save. Jums nereikia nieko daryti. Neturite niekaip pasikeisti. Nereikia tapti japonų kultūros žinovu ar nusimanyti apie *dzendo* (meditacijos salės) etiketą (nors vėliau papasakosime apie jį, jei kartais domintų). Jums nebūtina tapti budistu. Viskas, ką turite daryti, – tai būti, tarsi niekada nebūtumėte buvę. Būkite, darykite, kvėpuokite ir gyvenkite tiesiog čia, tiesiog dabar, tarsi kiekvienas mirksnis būtų dovana, nes taip ir yra. Tačiau šią dovaną gaunate vien iš paties savęs, ne iš ko nors kito. Jūsų gyvenimas yra jūsų dovana sau. Priimkite ją kaip malonę.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Dzenas Amerikoje tapo populiarus nuo penktojo dešimtmečio pabaigos, kai D. T. Sudzukis atvyko į Ameriką ir pradėjo rašyti apie dzeną vakariečiams.
- Ištisus 50 metų dzeno sąvokas vakariečiams populiarino ir prieinamai pristatė kiti dzeno meistrai ir aistruoliai, įskaitant Šunriu Sudzukį, Redženaldą H. Blaitą, Džeką Keruaką ir knygos „Dzenas ir motociklų priežiūros menas" autorių Robertą Pirsigą.
- Feminizmas, psichologija ir dzenizmas (dzeno pratybos minus budizmo praktika) bendrai formavo amerikiečių supratimą apie dzeną.
- Nereikia būti budistu ar išpažinti kokią kitą religiją, kad galėtumėte imtis dzeno saviugdos, tačiau dzenas gali apšviesti bet kurį dvasinį kelią.

2 dalis

Buvimo dzenas: ateitis ir praeitis yra dabar

Kas yra tiesa? Pasak dzeno, tiesą aiškina dharma, arba Budos mokymas. Tačiau kaip tai gali mums padėti, žinant, ką neva pasakė kažkoks vyrukas Indijoje prieš du su puse tūkstančio metų? Visa tai paaiškinsime antrojoje dalyje. Sąvokos, kurių mokė Buda, yra paprastos ir tinkamos kiekvienam, tiek senovės Indijoje, tiek šiuolaikinėje Amerikoje. Pateiksime jas suprantamai ir paprastai: ką sako Keturios tauriosios tiesos, tai yra kodėl kartais būnate nelaimingi, kodėl gyvenimas sunkus, kaip galima atbusti ir pradėti džiaugtis gyvenimu.

Toliau paaiškinsime, kokios yra dzeno pažiūros ir kaip jos gali pakeisti kasdienį gyvenimą, suteikti jam prasmės, net įvykus tragedijai.

Ar tikrai nušvitimas, dvasinis atbudimas, yra galutinis tikslas? Šios dalies pabaigoje aptarsime nušvitimo sąvoką: kas tai yra, ar šiandien nušvitimas vis dar yra svarbus ir ar jis svarbus jums.



4 skyrius

Kas yra tiesa ir kaip galėčiau bent dalį jos suprasti?

Šiame skyriuje:

- Tiesa, visa tiesa ir nieko kito.
- *Dukhos* išvarymas.
- Kasdienės kančios išvengimo būdai.
- Kaip sužinoti, ar esate atbudę.
- Nejaugi visa tai yra manyje?

Ak, tas amžinasis klausimas, taip dažnai keliamas poetų, filosofų ir svarstomas madingiausiose kavinėse: kas yra tiesa? Apie tiesą mąsto įvairiausių tradicijų atstovai. Dzeno knygose ir dharmos kalbose (kalbose, nagrinėjančiose Budos mokymą) dažnai minimas žodis *tiesa. Budizm*as iš esmės ir yra mokymas, kaip suvokti tiesą ir nesusivilioti saviapgaule. Taigi dzene tiesa yra viena iš pagrindinių sąvokų. Dzeno saviugdos metu stengiamės rasti ir perprasti tikrąją savo prigimtį. Ieškome tiesos viduje. Tačiau kas yra tiesa? Ar atpažinsime, net jei ją matysime? Ar iš tikrųjų įmanoma atsikratyti saviapgaulės, subjektyvių iliuzijų?

Kadaise poetas Džonas Kitsas (John Keats) parašė ypač dažnai cituojamą eilutę: „Grožis yra tiesa, tiesa – grožis." Tai tik viena iš minčių, tačiau į ką daugiau remtis, jei ne į tiesą ir grožį, kai nebegalime žiūrėti vakaro žinių

nesusigadindami nuotaikos arba neišgalime susimokėti paskolos? Sveiki gyvi, tikrovės pojūčio testas! Kalbant apie tikrovę, viename žodyne tiesa apibūdinama kaip „tikrovė, realybė". Tačiau kas yra tikrovė? Ar tai, ką juntame savo pojūčiais? Ar tai, ką prisimename? O gal tai, ką perskaitome laikraščiuose?

Tiesa yra kebli. Ar pamatęs turi patikėti? Mes visi žinome, kad pojūčiai gali klaidinti, kaip ir atmintis. Ir, žinoma, ne viskas, kas išspausdinta, būtinai yra tiesa. Taip pat turėtume pripažinti, kad tai, ką matome, ir tai, kaip *juntame*, ką matome, – vienas ir tas pats. Tačiau atskirti šiuos du dalykus nėra paprasta.

Ar yra nors kokia viltis surasti tiesą? Jeigu yra, tai kaip ją rasti, kaip atskirti tiesą nuo apgaulės? Ar ji padės pabėgti nuo savo troškimų ir šitaip atsikratyti kančios? Dzeno atsakymas – taip; yra viltis rasti tiesą, o tai tampa tikrove, kai gyvenama vadovaujantis dharmos principais.

Dharma yra tai, ką ji gali padaryti... arba ko negali

2 skyriuje apibrėžėme dharmą kaip Budos mokymą, arba atbudus jam atsivėrusį supratimą. Ar tik mes netvirtiname, kad kažkoks asmuo prieš porą tūkstančių metų viską suprato, o mums belieka įsiklausyti, ką jis tada pasakė? Kodėl turėtume tikėti *jo*, o ne kurio nors kito praeities, dabarties ar ateities veikėjo žodžiais?

Tiesą sakant, nereikia tikėti jokiais žodžiais.

Apie tiesą galima pasakyti tik tiek: jūs ją jau turite. Mes neturime jokios tiesos, kurią galėtume jums duoti. Neturi jos ir jūsų tėvai, vaikai, mokytojai, auklėtojai ar geriausi draugai. Tik jūs patys galite rasti savo tiesą. Ji nėra neprieinama ar nepasiekiama ir „kažkur ten". Tiesa – jumyse, tiesiog čia, viduje. Arčiau jau nebegali būti, nors kartais atrodo, kad yra visiškai nepasiekiama. Jums tereikia ją surasti. Kaip? Mėginkite pasinaudoti dharma.



Beždžionės protas!

Meditavimas sėdint gali tikrai erzinti, ką jau kalbėti apie nuobodumą. Lengvabūdis galbūt tars: „Puiku, jei tiesa manyje, tai kuriam galui dar medituoti." Tačiau nestebėdami savo laikysenos ir be nuolatinių, intensyvių pratybų jūs niekada nesuvoksite savasties. Tokių rezultatų nepasieksite gulėdami lovoje ir tingiai mąstydami (nors retkarčiais visai smagu ir tai).

Dharma ne tiek rodo, kas yra teisinga, kiek padeda surasti savo vidinę tiesą. Taigi, dharma – ne visai tiesos sinonimas. Ji daugiau panaši į pirštą, rodantį į mėnulį, minėtą 2 skyriuje. Dharma gali rodyti kryptį tiesos link.

Pradėdami vidinės tiesos paiešką, dharma galite pasinaudoti kaip savitu vadovu, lydinčiu kelionėje į tiesą.

Darykite. Veikite.

Daryti, veikti? Ką veikti? Bet ką, tik veikite. Nesvarbu, ką darote, darykite iš visos širdies, atsidėję. Net jei nieko ypatinga neveikiate (nors tam tikra prasme jūs visada būnate kuo nors užsiėmę, net jeigu tik *kvėpuojate* ir *būnate*), darykite tai iš visos širdies. *Nieko neveikite* visa savo esybe. Dzeno praktikai tokį nieko *neveikimą* retkarčiais vadina nedarymu. Tai *veikimas,* kai nieko *nedaroma.*

Galima pateikti ištisus sąrašus įvairiausių taisyklių, pamokymų ir protingų nuomonių, kad pamėgintume perprasti, tačiau nebus jokios naudos. Dzenui nereikia, kad darytumėte ką nors kita nei tai, ką jau darote (nors meditavimas sėdint labai praverstų ugdant dzenišką gyvenseną – daugiau apie tai 9 skyriuje). Tai tiesiog reiškia, kad darote tai, ką visąlaik darėte, bet iš tikrųjų, nebijodami, nepykdami ir neieškodami jokio savito virpulio. Atlikite savo pareigą. Atlikite užduotis. Tvarkykitės namuose. Valgykite. Žaiskite su vaikais. Vedžiokite šunį. Pasiklokite lovą. Mylėkite partnerį. Darykite visa tai, budriai įsisąmonindami kiekvieną akimirką – vien tik veikla, buvimas. Taip gyvensite pagal dharmą.

Aš nejaučiu pilnatvės

Visa tai atrodo lyg ir nesunku, ar ne? Tačiau kiekvienas pamėginęs „tiesiog daryti" greitai supranta, kaip iš tikrųjų tai yra sunku. Kodėl? Kodėl taip sunku tiesiog *daryti*? Todėl, kad mes, žmonės, esame kupini kančios. Prisimenate *dukhą* iš 2 skyriaus, tuos labai žmogiškus jausmus: nepasitenkinimą, apmaudą, nerimą, liūdesį ir sielvartą? Dėl jų paprastas, gryna *darymas* tampa nepaprastai sunkus. Nelengva nepaisyti *dukhos.* Ji persekioja mus, seka iš paskos kaip benamis šuo ar sena skola. Negalime jos atsikratyti nei nekreipdami į ją dėmesio, nei prisileisdami ją artyn. Tad kas mums belieka?

Iškęskite *dukhą*

Kančia neleidžia mums suvokti tikrovės. Esame taip įsitraukę į tai, kas vyksta mūsų galvoje, kad nebesuvokiame, kas vyksta iš tikrųjų. Pavyzdžiui,

įsivaizduokite, kad jūs esate parduotuvės maisto prekių skyriuje, renkatės pieną, duoną ir kitas įprastas prekes. Stovite siaurokame praėjime, svarstydami, ar šią savaitę jūs skanausite vaisinius žiedelius, ar avižų dribsnius, staiga kažkas už nugaros jums sako:

– Ei, iš kelio! Neįmanoma praeiti, pusproti!



Arčiau nirvanos

Kartais *dukhą*, arba nepasitenkinimą ir kančią, lengviau atpažinti, jeigu ją įvardijate. Vos atpažinę *dukhą* (jus kamuojančius neišsipildžiusius troškimus; nepalenkiamą nuomonę, kurios laikotės įsikibę be aiškios priežasties; persekiojančias mintis; žalingus įpročius; visa kita, kas skaudina ar kelia nerimą), užsirašykite. Turėkite *dukhos* veiksnių sąrašą. O pastebėję tuos pačius besikartojančius dalykus, galėsite daryti išvadas.

Vos pasisukus pažiūrėti, įtūžęs prekybos centro klientas trinkteli jūsų prekių vežimėlį ir pralekia pro šalį.

– Ak, atsiprašau, – sakote pavymui.

Tą pačią akimirką pamirštate visus pirkinius. Koks įžūlumas! Jūsų vežimėlis juk yra naudojamas. Nepastatėte jo ten tyčia. Jis galėjo tik paprašyti. Kokią teisę turėjo taip šiurkščiai brautis? Ir dar pavadinti puspročiu!

Nelygu, kas esate ir kaip linkę reaguoti į tokius dalykus, galite pradėti žiauriai pykti arba pasijusti labai nesaugiai, arba ir taip, ir taip. Kaip kažkas drįsta taip elgtis su jumis! Ar jums kas nors negerai? Ar esate panašus į auką? Ar atrodote bjauriai? Ar esate toks pat, kaip tie žmonės, kurie tyčia užgriozdina praėjimus, nes nori tyliai padžiūgauti trukdydami kitiems. Negi tikrai esate panašus į pusprotį?

O gal jus puspročiu apšaukęs žmogus – nenormalus? Kaip žmogus gali šitaip kalbėti? Akivaizdu, kad tas vyrukas labai sutrikęs, argi ne? Tikriausiai jis turi rimtų sutrikimų: netramdo pykčio, nemoka bendrauti ir jam stinga žmoniškumo. Jis tikriausiai sociopatas. Bet kuriuo atveju tą vyruką reikia pamokyti.

Visai gali būti, kad šį įvykį išgyvenote daugybę kartų, atkurdami jį ir įsivaizduodami, ką galėjote atsakyti, kaip kitaip galėjo viskas pasisukti, kaip turėjote pamokyti tą žmogų, kaip reikėjo parodyti savo teises ar priversti jį jaustis taip pat blogai, kaip dabar jaučiatės jūs. Šitaip galima susigadinti visą dieną. Mintys gali neapleisti ir per naktį. Kas negerai tam šiurkščiam žmogui? Kas negerai man? Jūs leidžiate *dukhai* įsigauti į save, štai kas negerai. Jeigu pradėsite grumtis su *dukha* arba stebėsite ją, arba užsiimsite ja, ar kitaip išsiduosite, kad

ji jums kelia nerimą, trukdo ar slegia, bus dar blogiau. O dėl ano vyruko – tai jo bėdos jums išvis nepavaldžios.

Įsivaizduokime, kaip dar galėjo viskas nutikti. Jūs esate ten, apžiūrinėjate duonos gaminius ir išgirstate tą patį balsą: „Ei, iš kelio! Užstojai visą praėjimą, pusproti!" *Trinkt*. Prekių vežimėlis atsitrenkia į jūsiškį.

Jūsų eilė. Pamatote, kas atsitiko, patraukiate vežimėlį iš kelio ir vėl sutelkiate dėmesį į duonos gaminius. Viskas.

Ką? Nejau kam nors pavyktų taip susitramdyti? Kas galėtų tiesiog praleisti tokį šiurkštų žmogų, kai jis šitaip pasielgė?

Dažnas iš tų, kam yra artimas dzeniškas gyvenimo būdas, štai kas.

Suplojimas vienu delnu

Senoje dzeno istorijoje pasakojama apie vyrą, kurio žmona, gulėdama mirties patale, prašė, kad jis niekada neitų pas kitą moterį. Praėjus keliems mėnesiams po jos mirties, vyras įsimylėjo ir susižiedavo. Tuojau pat jam pradėjo vaidentis pirmosios žmonos šmėkla. Kasnakt ji priekaištaudavo dėl neištikimybės, dėl sužadėtinei dovanotų dovanų ir atkartodavo jų pokalbių smulkmenas. Tarsi būtų ten buvusi! Pagaliau vyras apsilankė pas seną dzeno meistrą. Šis patarė paimti į saują sojų pupelių ir pareikalauti, kad šmėkla pasakytų, kiek pupelių jis laiko saujoje. Tą naktį, kai šitaip padarė, šmėkla nieko neatsakiusi išnyko ir niekada nebepasirodė. Ji nežinojo atsakymo, nes vyras jo taip pat nežinojo. Šmėkla tebuvo paties susikurta apgaulė! Ir mes galime būti panašiai įsitikinę, kad mūsų prasimanyti dalykai yra tikri, nors tai yra tik mūsų prisirišimų, prasikaltimų ir troškimų šmėklos.

Dar vienas dalykas: nemandagus pirkėjas dingo, o jūs po to įvykio praleidote nežinia kiek laiko kentėdami, nes negalėjote pamiršti to incidento. Įsivaizdavote įvairiausius dalykus, mėgindami paaiškinti kažkieno elgesį – dalyką, kuris jums visiškai nepavaldus.

Pakartokime dar sykį:

Jūs neturite jokios galios pakeisti kitų elgesį.

Jeigu negalite pakeisti, palikite tai ramybėje. Grįžkite prie kruopų. Nors mes patariame geriau rinktis avižinius dribsnius.

Gesinkite *dukhą* dharma

Dar kartą pamėginkime suprasti, kur glūdi dzeno sunkumas. Daug paprasčiau ką nors išmesti iš galvos, nei pasiduoti persekiojančioms mintims. Kita

vertus, turbūt nepalyginamai lengviau pasiduoti persekiojančioms mintims, nei išmesti jas iš galvos. Koks paradoksas – ir koks dzeniškas!

Žinoma, daugelis mūsų reakcijų, minčių, pojūčių ir emocijų – tiesiog įpročiai. O dzenas, bent iš dalies, yra mokymasis atsisakyti senų įpročių, neduodančių mums jokios naudos, nes įpročiai, nors jais naudojantis gyventi yra lengviau ir patogiau, iš tikrųjų pareikalauja daug daugiau gyvybinių jėgų, nei tuomet, jei jų atsisakytume. Budizmas teigia, kad dharmoje yra nurodytas svarbus sprendimas, kaip pašalinti kančią: jei išsiugdysite teisingą supratimą, *dukha* paliks jus ramybėje. Jūs nenustosite jos jautę, tačiau nebesiduosite įvaromi į kampą, nebeleisite, kad ji darytų jus nelaimingus. „Na, štai ir ji, – sakysite jūs. – Štai ji, žmogiškoji kančia. Bet aš ją jau pažįstu, patyriau ją ir man nebereikia patirti dar kartą."

Gali būti, kad mėginsite padėti ir kitiems išsilaisvinti iš *dukhos*. Tada suprasite, kas yra *bodhisatva* – būtybė, siekianti nutraukti visas kančias ir raginanti atbusti juntančias būtybes.



Dzeno žodynėlis

Bodhisatva savo gyvenimą skiria visoms juntančioms būtybėms: siekia nutraukti jų kančias, skatina atbusti. Klasikiniame budizme bodhisatvos, sakykime, Guanin (kinų Guan Yin, japonų Kannon), primena dievus ir deives, prireikus pasirodančius žmonėms. Budistas, formaliai pasižadantis gyventi kaip bodhisatva, viešose apeigose prisiekia laikytis nustatytų bodhisatvos priesakų.

Teisinga ar klaidinga: Keturios tauriosios tiesos

Ar prisimenate 2 skyriuje trumpai aptartas Keturias tauriąsias tiesas? Jos tikrai gali padėti nutraukti bergždžią prisirišimą prie tokių dalykų, kurių jūs negalite paveikti. Šias tiesas vadiname tauriosiomis, nes jos pajėgios taip pakreipti gyvenimą, kad jame suspindėtų daug daugiau gyvybės, atsivertų daug daugiau tiesos, suvokiant tikrovę. Ar gali būti dar tauresnė paskata nei siekis padėti kitiems išsilaisvinti iš kančios? Kaip tik ją šie principai ir teigia. Prisiminkime:

- Gyventi reiškia patirti kančią, apmaudą, rūpesčius, nerimą ir taip toliau. Niekas negali būti tobula be paliovos. Nemalonių dalykų atsitinka kiekvienam, ir jie visiems vienodai nepatinka: ar sunki liga, ar prastai paruošti

pietūs. Visą laiką taip: šiandien turite valyti namus, o ne gulėti sau hamake ir skaityti knygą; tenka pabūti vieniems, nes santuoka nedarni; tikrai bjauru kiekvieną rytą eiti į darbą; reikia bendrauti su žmogumi, į kurio automobilį ką tik atsitrenkėte... Tokie dalykai niekam nepatinka ir daugumą žmonių verčia jaustis blogai. Būti žmogumi reiškia patirti nemalonumų.

- Jūsų kančios priežastis – negebėjimas susidoroti su tais „blogais" dalykais (*blogumas* yra santykinis dydis), o ne patys blogi dalykai. Net skausmą galima priimti nekenčiant. Nelengva, bet įmanoma. Prisirišimas prie „blogų dalykų", stengimasis juos suvaldyti ar pasidavimas jiems – štai kas kelia kančią.



Arčiau nirvanos

Jeigu skauda, pagalvokite, iš kur kyla kančia. Aišku, skausmas žeidžia, tačiau kenčiame ne dėl skausmo, o dėl su juo susijusių asociacijų: „Ak, koks stiprus skausmas! Negi dabar vargsiu visą dieną? Ar mano darbas nenukentės? Kad tik niekas nepastebėtų. Gal aš jau greitai mirsiu? Kaip man nepatogu. Negi dabar taip jausiuosi visą likusį gyvenimą? Kaip siaubinga! Daugiau nebeištversiu!" Nuo tokių minčių kenčiame daug labiau negu nuo paties skausmo.

- Jeigu neįsikibsite į tai, kaip jaučiatės, tai pojūčiai nepavergs proto. Siekiant suvaldyti skausmą, patariama įsijausti ir išgyventi jį iki galo, o ne bandyti vaduotis iš jo. Matyti, kaip skausmas ateina, kaip apima jus, patirti jį visą ir leisti jam toliau eiti savo keliu – toks yra dzeniškas tvarkymasis su skausmu. Jei medituodami pajuntate niežulį ir nesikasydami susitelkiate į jį, tai jaučiate, kaip jis stiprėja, pasiekia aukščiausią tašką ir išnyksta. Taip yra su kiekvienu skauduliu – fiziniu, emociniu ar dvasiniu. Nesekite paskui jį, nejauskite neapykantos jam, nekovokite su juo, o kartu neapsimetinėkite, kad jo nėra. Leiskite jam pabūti, o paskui leiskite keliauti sau.
- Kaip leisti jam pasitraukti? Neįsikibdami leisite visa kam vykti savaime, kai labai aiškiai ir tiksliai pažinsite, kaip „leidžiate sau" ką nors išgyventi. Ši patirtis yra visiškai individuali, budizmo Aštuonialypis kelias nurodo tik bendrąsias gaires. Geriausias būdas sužinoti, kas esate savo gelmėje ir kaip su tuo tvarkotės, – geriau pažinti save medituojant, arba per dzadzeną.

Keturiose tauriosiose tiesose galite rasti patarimą, kaip pakeisti savo gyvenimą, atsižvelgiant į tai, kas jūs iš tikrųjų esate. Žvelkite į savo vidų, tiesiog būkite savimi. Praleiskite šiek tiek laiko su savimi, su pačiu įdomiausiu

žmogumi iš visų aplinkinių ir vieninteliu, kurį galite pažinti iš tikrųjų. Nėra lengva atsikratyti prisirišimo prie jausmų, pojūčių, įvykių ir žmonių (ne tas pats, kaip tuos jausmus neigti). Tai pasiekiama nuosekliomis ir atkakliomis pratybomis, grįstomis patikrintomis metodikomis. Ne taip paprasta nebesunkinti sau gyvenimo, bet įmanoma.

Kai pradeda slėgti reikalai, kai pasijuntate įsitempę, nuliūdę, pikti, susiduriate su iššūkiu: ar vėl pasinersiu į visa tai, ar vis dėlto pajėgsiu neįsiveldamas leisti viskam vykti sava vaga? Yra net keli sprendimai. Toliau apžvelgsime būdus, neleidžiančius *dukhai* trukdyti jūsų savito tiesos ir savęs supratimo. Nė vienas šių būdų nėra toks lengvas, koks gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio, bet tai gali būti gera pradžia. Jeigu šiuo metu esate nelaimingi, neramūs ar nepatenkinti, naudodamiesi šiais metodais, galite sustabdyti kančią ir vėl pradėti justi gyvenimą.

Suplojimas vienu delnu

Norint pristabdyti tempą ir grįžti į save, nebūtina skubėti į namus ar į meditacijų centrą, sėsti ant meditavimo pagalvėlės ir sąmoningai kvėpuoti. Galite kvėpuoti bet kur, tiesiog sėdėdami darbo kėdėje ar automobilyje. Net būdami pilnutėliame prekybos centre ar laukdami banko eilėje, jei pasijuntate išsekę ir norite atsigauti, galite sąmoningai kvėpuoti ir šypsotis, pasilikdami, kur stovite.

Iš Tič Nat Hano „Ramybė kiekviename žingsnyje: kelias į kasdienį budrumą" (Thich Nhat Hanh, Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life)

Prasėdėkite

Vienas tų nuostabių būdų, išsklaidančių prisirišimą prie įkyriai trukdančio, erzinančio pojūčio ar minties, yra prasėdėjimas. Paprasčiausia pasėdėkite. Nesipiktindami, neplanuodami keršto, niekuo nesimėgaudami, neperkratydami įvairiausių „ką daryti" sąrašų, nebandydami prisiminti, ar ko nors nepamiršote. Tiesiog sėdėkite. Prasėdėkite tą užplūdusį pojūtį ar jausmą. Tik sėdėkite ir ramiai jį stebėkite.

Įsivaizduokite, kad susierzinimą galite uždaryti į burbulą. Įvardykite iškilusią emociją: pykstu ant ______, įsitempęs dėl ______, nuliūdęs dėl______, man skauda ______ (užpildykite tuščias vietas); arba tiesiog: pyktis, įtampa, liūdesys, vienatvė, nusivylimas, susierzinimas, sumišimas. Stebėkite, kaip burbulas sklando aplink, ir įsivaizduokite, kaip pojūčiai atsimuša vienas į kitą burbulo

viduje. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą ir, kai atrodys, kad erzinantis pojūtis išsikvėpė, giliai įkvėpkite ir: pukšt! – įsivaizduokite, kad burbulas sprogo.

Be abejonės, atsiras kitų minčių ir jausmų. Juos irgi įsivaizduokite burbuluose. Stebėkite juos, pavadinkite. Suvokite juos esant tuo, kas jie yra: tik mintys, tik jausmai, ir nebūtinai tikri ar kuriantys jūsų tapatybę. Žmonės valgo ir miega, šypsosi ir verkia, mąsto ir jaučia – vėl tas pats. Tai, ką valgote, neįkūnija jūsų asmenybės. Lygiai taip pat neįkūnija ir tai, ką mąstote ar jaučiate. Visa praeina, tai tik laikina veikla ir laikinos būsenos. Nė viena iš jų neapibrėžia, kas esate, nė viena iš jų nenustato, kaip turite elgtis. Tiesiog sėdėkite stebėdami tuos burbulus, o kai pakankamai prisižiūrėsite, teplaukia jie šalin. Tas pasiliekantis jūs pats yra visiškai kitoks, nelaikinas, tai, kas lieka nuskriejus burbulams. Vis dar sėdėkite. Pajuskite: štai jūs.

Pravaikščiokite

Jei nepajėgiate prasėdėti savo jausmų ar minčių, pravaikščiokite jas. Meditavimas vaikštant (japonų dzenbudistų pavyzdžiu vadinamas *kinhinu*) yra labai panašus į meditavimą sėdint, tik dabar jūs judate. Vaikščiojimas gali padėti išsklaidyti stiprių pojūčių ir jausmų galią, nes sustiprėja kūno kraujotaka, be to, daugiau dėmesio skiriama judesiams ir besikeičiantiems aplinkos vaizdams. Kai perkeliate dėmesį į praslenkančius vaizdus ir į kūno judesius, apėmusi neįveikiama įtampa ar skausmas, nerimas gali pasirodyti nebe tokie svarbūs, ne taip tiesiogiai veikiantys ir mažiau užvaldantys.

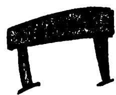


Dzeno žodynėlis

Kinhinas yra meditavimas vaikštant. Galima vaikščioti individualiai arba kartu su grupe žmonių, einant ratu meditavimo salėje. Kinhinas dažnai praktikuojamas pakaitomis su dzadzenu, ypač ilgai trunkančiose meditavimo pratybose. Kinhino metu protas užimtas taip pat, kaip ir dzadzeno. Skiriasi tik kūno veiksmai.

Raskite savo centrą

Kartais, pajutus, kad *dukha* apima jus, kad protas veržiasi per kraštus tarsi perpildytas kunkuliuojantis puodas sriubos, belieka tik sustoti ir minutėlę atsikvėpti. Nukaiskite puodą, nukelkite dangtį ir įdėmiai pasižiūrėkite vidun.



Beždžionės protas!

Kai jaučiatės įsitempę, sutrikę, neverta ieškoti priežasčių, o geriau tiesiog pasiduoti. Tegul viskas vyksta savaime. Nieko nesvarstykite ir nemėginkite perprasti. Jums net nereikia nieko suprasti. Įsivaizduokite, kaip paimate voką, įdedate į jį trikdį (net jei nežinote, kas tai yra) ir išsiunčiate su prierašu „grąžinama siuntėjui". O tada visiškai jį užmirštate.

Stabtelėjimas pačiame vyksmo įkarštyje, kad aptiktumėte savo centrą, kad persigrupuotumėte, gali sustabdyti pragaištingai įsisukantį augančios *dukhos* ciklą. Tiesiog stabtelėkite, kad ir ką darytumėte. Pajuskite kvėpavimą. Mintimis atsitraukite ir apžvelkite savo protą. Pasižiūrėkite, kuo užimti jūsų jausmai ir kaip sukasi mintys. Pasižiūrėkite į savo protą, tarsi būtumėte už jo (nes jūs ten ir esate). Šis stabtelėjimas ir atsitraukimas gali grąžinti į patį asmens centrą, į tai, kas iš tikrųjų vyksta čia ir dabar.

Būkite nepaveikūs kančiai

Būkite atsparūs kančiai, tapkite tokie, kad pakęstumėte bet ką. Kitais žodžiais tariant, tapkite nepasiduodantys kančios poveikiui, nepaveikūs jai.

Jei galite atpažinti neišsipildžiusį troškimą, keliantį jums kančią, jeigu tiksliai bedate į jį pirštu, tai galite atsisakyti jį pripažinti. *Voilà!* Nebėra jokios kančios. Svarbiausia, neatsisakykite pripažinti susidariusių aplinkybių, kitaip tariant, visiškai pripažinkite aplinkybes, tačiau atsisakykite pripažinti *kenčiamąją* dalį.

Pavyzdžiui, jums skauda nugarą, o norėtųsi, kad neskaudėtų. Bankas atmetė čekį, o jūs norėjote turėti daugiau pinigų. Jau ilgokai nepavyksta su niekuo susipažinti, o norite surasti kokį simpatišką žmogų. Jums nepatinka atliekamas darbas, norėtumėte, kad jis labiau atitiktų jūsų gebėjimus. Ką daryti su šiais norais?

Pripažinkite, kad skauda. Atvirai pažvelkite į finansinę padėtį. Plėtokite visaverčius santykius patys su savimi. Patikėkite savo darbu arba pasižadėkite susirasti kitą. Viskas, baigta. Prie šių aplinkybių nepridėkite jokių neigiamų jausmų, kad ir kaip niūriai ar siaubingai tai jums atrodo. Ta niūri ir siaubinga dalis – tik jūsų protas, pridedantis „niūrumą" ir „siaubingumą" prie gyvenimo aplinkybių. Jūs neturite leisti, kad kančia užimtų tikrosios jūsų prigimties ar kiekvienos brangios gyvenimo akimirkos vietą. Būkite nepaveikūs kančiai! Negi turite tiek laiko, kad švaistytumėte jį kančioms?

Pradėkite ten, kur esate

Džonas Kabat-Zinas savo puikioje knygoje „Kad ir kur būtumėte, esate štai čia" (Jon Kabat-Zinn, Wherewer You Go, There You Are) pabrėžia budrų dėmesį tam, kas yra čia ir dabar. Kur dabar esate? Negalvokite apie tai, kur buvote vakar ir ką tai reiškia šiandien, negalvokite, kur būsite rytoj ir kaip jau šiandien pradėti tam ruoštis. Kur esate būtent dabar? – štai svarbiausias klausimas. Kabat-Zinas rašo: „Patinka jums ar ne, ši akimirka yra viskas, kuo iš tikrųjų turime naudotis. Deja, mes per daug lengvabūdiškai leidžiame gyvenimą, tarsi trumpam mirksniui užmiršdami, kad esame čia, kur jau esame, ir kad veikiame tai, ką jau veikiame. Kiekvieną akimirką juskime čia ir dabar sankirtą."

Kai pasijuntate prislėgti reikalų, sustokite ir apsižvalgykite aplink. Apsižiūrėjimas, kur esate, beveik tiesiogine prasme gali padėti supurtyti protą, kad jis grįžtų į šį mirksnį. Kur aš esu? Kas vyksta mano gyvenime šią akimirką? Kaip ruošiuosi reaguoti į tai? Tik pradėję ten, kur esate, galėsite patekti visur kitur. Užmirškite vakardieną ir rytojų. Į vakarykštę dieną grįžti neįmanoma, o rytojus niekada iš tikrųjų neateina. Turite tik dabar; tik tiek išvis įmanoma turėti. Atsižvelkite į tai.

Atbusti... vėl ir vėl

Jei pažįstate žmogų, kuris visąlaik budrus, ir mes norėtume jį ar ją sutikti. Daugumai žmonių tik retkarčiais tai šen, tai ten šmėkšteli budrumo akimirkos arba trumpi nušvitimo blyksniai. Bet iškart juos pamirštame. Vėl žybteli budrumas, išsiblaškome, pasineriame į kažką ir prisirišame, tada neišvengiamai pradedame kentėti ir atsimename: ak, taip! Būti čia ir dabar, o visa kita tegu plaukia sau.

Tai reiškia, kad vėl ir vėl, tiek kartų, kiek reikės, atbundame, kad gyventume pagal savo tikrąją prigimtį. Kuo geriau išmokstame atsiskirti nuo *dukhos* ir gyventi pagal dharmą, arba tikrąją prigimtį, tuo dažniau mums blyksteli nušvitimas.

Bet žmonėms lemta visą gyvenimą vis iš naujo pabusti ir dėmesingai žvelgti į viską, be bergždžių, beprasmiškų prisirišimų ir troškimų. Vandenynas vis bloškia bangas į krantą. Vanduo vis pakyla ir atslūgsta. Saulė vis teka ir leidžiasi. Jūs vis sėdate medituoti. Ir vis pabundate, kiekvieną rytą, kiekvieną akimirką.

Tegul dzenas būna jūsų gyvenimo vyksmas ir struktūra. Jei pamiršote būti dėmesingas, dar nereiškia, kad pralaimėjote. Jūs tiesiog pamiršote būti dėmesingas. Nieko daugiau – tik tai, kas yra. Atsibuskite vėl ir pradėkite iš naujo. Mes visi nuolat atbundame – tai yra viskas, ką darome. Tokia žmogaus prigimtis.

Ar garsiai čirškia jūsų žadintuvas?

Žinoma, be tinkamo žadintuvo galite niekada nepabusti. Ir tik jūs galite žinoti, kokiu garsu turi čirkšti tas jūsų žadintuvas (budrumo saviugdos pratybos).

Galite visą laiką būti nedėmesingi ir net neįtarti, kad snaudžiate. Nebudrumas visiškai neprieštarauja vakarietiškai gyvensenai. Dr. Elen J. Langer knygoje „Budrumas" (Ellen J. Langer, Mindfulness) nustatė, kad nedėmesingai, nesuteikdami prasmės kiekvienam mirksniui, išmokstame veikti įvairiais būdais: „Dar vaikystėje mes išmokstame viską klasifikuoti, elgtis automatiškai ir į viską žvelgti vienu požiūriu."

Ištrūkti iš tokio šabloniško elgesio reikia pastangų. Bet išsiveržti iš nebudrumo ciklo nėra itin sunku. Mes tiesiog niekada neplanuojame niekur veržtis, kol sąmoningai nenusprendžiame pagalvoti apie ištrūkimą. Iš tikrųjų nedėmesingas gyvenimas nesukelia didelių bausmių ar neigiamų pasekmių. Todėl net nesuvokiame, ko netenkame – atbudimo teikiamo puikaus atpildo ir didžiulės naudos. Nėra jokių neigiamų paskatų, verčiančių mus palikti jaukų snaudulį, tačiau, ak, ko mes netenkame.

Galime padėti sau atbusti, nusistatydami žadintuvą, kad jis praneštų, jog laikas ištrūkti iš senųjų klasifikuotų skirtybių, kurias laikome savaime suprantamomis, jog laikas elgis kitaip, žvelgti į viską kitomis akimis.



Arčiau nirvanos

Vieną rytą ar popietę nusistatykite, kad kiekvieną valandą bent vienai minutei stabtelėsite ir tikrai atkreipsite dėmesį į tai, kas dedasi aplinkui ir jūsų viduje. Kaip dar galima save pažadinti? Priverskite savo penkis pojūčius veikti naujai. Suvalgykite ką nors stipraus, rūgštaus, aitraus ar pikantiško. Pauostykite vieną po kito visus spintelėje esančius prieskonius. Aplankykite žaislų parduotuvę ir pažiūrėkite pro kaleidoskopą. Nustatykite kitą radijo stotį ir nesiblaškydami išklausykite tris dainas. Pačiupinėkite kiekvieno namų baldo apačią.

Galbūt budrumas pasiduos jums be vargo. Gal jums tereikia priminti sau

dabar ir vėliau per visą dieną: „Gerai, dabar dėmesio!" Jei budrumas lengvai nepasiduoda, jei žinodami, kad privalote pabusti, toliau atkakliai laikotės savo prisirišimų ir automatinio elgesio, nusistatymų ir troškimų, tada, matyt, žadintuvas turi sučirkšti garsiau.

Kaip? Išmokite atsiriboti nuo savo lūkesčių. Viską apverskite aukštyn kojomis. Nusimaudykite po šaltu dušu arba pasivaikščiokite per lietų. Pažvelkite į savo svetainę atsistoję ant galvos. Suvalgykite pusryčiams picą, o pietums dribsnių košės. Pasipurtykite ir atsimerkite. Bet kokie neįprasti veiksmai gali jus staiga išvesti iš autopiloto režimo ir grąžinti į šią akimirką.

Neturėtumėte gyventi kaip robotai. Bet kurį, net paprasčiausią darbą verta daryti sutelkiant visą dėmesį. Nustatykite, kas gali jus pažadinti, ir darykite tai kiekvieną dieną.

Nedėmesingas ar dėmesingas

„Atrodo visai neblogai, – pagalvosite, – tačiau kaip man žinoti, ar aš dabar esu dėmesingas ar nedėmesingas? Po galais, nieko apie tai neišmanau! Koks aš šiuo metu – budrus ar snūduriuojantis?"

Geras klausimas. Ir į jį tik jūs galite sau atsakyti. Tačiau pateiksime keletą užuominų:

- Kai vienu metu darote daugiau nei vieną dalyką (kalbate telefonu plaudami indus, žiūrite televizorių pietaudami, skaitote laikraštį kalbėdami su savo vaikais, klausote MP3 grotuvo žingsniuodami treniruoklio taku), nė vieno iš darbų nedarote dėmesingai. Neįmanoma visai susikaupti į du dalykus iškart. Didžioji dalis jūsų veiksmų yra automatiški. Ar dabar, skaitydami šias eilutes, darote dar ką nors? Gal įjungtas televizorius? O gal užkandžiaujate? Gal mankštinatės? Ar glostote katiną? Jei taip, tai net negalite būti visiškai dėmesingas. (Automatiniai fiziniai procesai, kaip kvėpavimas ar širdies plakimas, – kas kita. Šiais dalykais už jus pasirūpina kūnas, taigi apie juos galvoti nereikia.)
- Ar pamenate, ką darėte, kol dar neskaitėte šios knygos? Ar tie atsiminimai ryškūs? Ar galite dabar, neapsižvalgę, apibūdinti kambarį ar aplinką, kur esate? Jei neseniai su kuo nors bendravote, ką jis ar ji sakė? Kaip tada stovėjote ar sėdėjote? Kaip jautėtės? Kokios spalvos buvo dangus, lubos ar sienos? Jei nesate tikri, vadinasi, tuo metu nebuvote budrūs ir, greičiausiai, esate nedėmesingi dabar.

- Jeigu dabar nustotumėte skaitę ir ryžtingai atkreiptumėte dėmesį į viską, kas šiuo vyksta jumyse ir aplinkui, ar pasijustumėte kiek kitaip nei jaučiatės dabar, skaitydami šias eilutes. Jei taip, vadinasi, skaitote nebūdami visiškai budrūs.
- Dar atsimenate pirmą šio užuominų sąrašo punktą, ar jau užmiršote? Ar tarp pirmojo punkto ir šio punkto jūsų mintys buvo kur nors nuklydusios nuo to, ką skaitėte šiame puslapyje? Jei jau užmiršote pirmą punktą ir turėjote pasižiūrėti, kas ten rašoma, jei mintys buvo nuklydusios, tai skaitydami nesate visiškai budrūs.

O dabar nepradėkite savęs smerkti, jei atskleidėte, kad šiuo metu esate nedėmesingi. Iš tiesų dauguma didžiąją laiko dalį nesame visiškai dėmesingi! Kaip minėta, budrumas yra toks dalykas, kuris nuolat atsiranda ir išnyksta. O atsiranda jis tuo lengviau, kuo daugiau jį laviname (kaip ir visi kiti dalykai). Mes nepažįstame nė vieno, kas būtų budrus visą laiką, kiekvieną gyvenimo akimirką. Būti nebudriam nėra blogai. Tai tik nebudrumas. O budrumas tėra kažkas naudinga, dėl ko verta stengtis, nes jis suteikia daugiau gyvybės kiekvienai patirtai akimirkai. Argi galima to nenorėti?

Suplojimas vienu delnu

„Kai peržengiame įprastų minčių rėmus, pradedame iš tiesų jas suprasti. Jei tiesiog pasiliksite prie savo kasdienio supratimo, būsite kaip ta varlė, plaukiojanti mažytėje savo kūdroje. Likdami mažyčiame pasaulėlyje, niekada nesužinosite, kokiame didžiuliame pasaulyje gyvenate. Turite šokti į vandenyną. Tada suprasite, koks yra tas jūsų pasaulėlis."
Iš Dainino Katagirio knygos „Turite ką nors pasakyti: išreikšti dzenišką įžvalgą" (Dainin Katagiri, You Have to Say Something: Manifesting Zen Insight)

Ramumos siekimas

Daugelis dzeno meistrų sako, kad noras nušvisti vis dėlto yra noras ir todėl kyla iš *dukhos*. Troškimas atsipalaiduoti, ramumos siekimas, vidinės giedros poreikis – tai vis troškimai. Nenorėti šių dalykų neišeina. Tačiau kad įsilietume į tikrąją dzeno būseną, turime nustoti viso to norėti ir tiesiog įžengti į tai.

Atsipalaidavimas, ką ir kalbėti apie ramybę, vidinę giedrą ir net nirvaną, jau yra mūsų viduje. Nereikia jų ieškoti kažkur kitur. Jau turime šiuos dalykus. Tereikia atsisėsti ir juos įžvelgti.

Be abejo, einant keliu daug kas nutinka. Kartais galite pasijusti taip, tarsi

sėdėtumėte paskutinėje eilėje roko koncerte ar Brodvėjaus šou: nors girdėti, kas vyksta, ir toli priekyje matyti neryškios judančios figūros, apšviestos šviesų, per daug žmonių eilių užstoja jums kelią. Šie žmonės – tai jūsų pojūčiai, jausmai, mintys ir kančia, kuriuos patiriate ir kurių laikotės įsikibę.

Koncertas ar šou vis dar vyksta. Viskas, ko reikia, yra. Jūs net matote visa tai. Tai, ko norite, – toje pačioje patalpoje. Nebereikia trokšti to, ką jau turite. Belieka nusigauti iki priekinės eilės.

Daininas Katagiris knygoje „Turite ką nors pasakyti: išreikšti dzenišką įžvalgą" (You Have to Say Something: Manifesting Zen Insight) rašo:

„Ši akimirka nėra šią akimirką reiškianti mintis. Jei laikote ją sąvoka, ji sustingsta. Tikroji akimirka nėra sustingusi. Nesvarbu, ką apie ją manome, tereikia grįžti į ją. Visi esiniai būva kaip tik šią akimirką. Nors abejojame ir bijome, nors klausiame: „Kodėl aš turiu mirti?", niekas mums neatsako. Tik ši akimirka tikra. Nėra jokios galimybės iš jos ištrūkti. Visi esiniai (kartu ir abejonės bei baimės) sumenksta prieš šios akimirkos didybę."

Visi gerai žinome, ką reiškia norėti, jausti poreikį, beveik beprotiškai trokšti kelių akimirkų ramybės. Kaip nusigauti į pirmą eilę koncerte ar Brodvėjaus šou, jei reikia išlaikyti šeimą, eiti į darbą, rūpintis reikliais bendradarbiais ir prižiūrėti namus? Iš kur rasti laiko ramybei?

Pakartosime: dzeniškai pasiekiama ramybė yra ramus kasdienių darbų atlikimas. Žmogui nereikia užsidaryti tyliame kambaryje, kad patirtų dzeną ir rastų ramybę savyje. Ramybė slypi veikloje. Gali būti, kad ją lengviau patirti tyliame kambaryje, tačiau jos nė kiek ne mažiau ir ji taip pat prieinama (įgijus tam tikrą patirtį) ir triukšmingoje patalpoje; pastaruoju atveju ramybė, matyt, netgi esmingesnė. Būk su savo šeima, vykdyk savo darbo užduotis, bendradarbiauk su kolegomis, prižiūrėk namą. Tegul ramybė persmelkia visus šiuos darbus. Jūs negalite jų atsisakyti, bet galite pašalinti su jais siejamus rūpesčius. Neverskite gyvenimo laukti, kada pasibaigs darbai, nes tai niekada nenutiks. Medituoti vienam yra nuostabu ir svarbu, tačiau dzeniškas gyvenimas vyksta visas dvidešimt keturias valandas. Taigi jūs irgi galite rasti ramybę ir judėti tolyn.

Privalote tikėti

Dauguma nesieja *tikėjimo* su *dzenu*. Tikėjimas juk skirtas religijoms, kai žmonės kuo nors tiki be įrodymų.

Tačiau iš tiesų dzenui reikalingas tam tikras tikėjimas. Kad būtumėte

budrūs, privalote tikėti, jog gyvenimas yra vertas jam skiriamo dėmesio. Kad medituotumėte, privalote tikėti, jog esate verti išmanymo. Kad įgytumėte vidinę ramybę, privalote tikėti, jog ramybė yra jumyse, o jūsų tikroji prigimtis yra tobula. Privalote tikėti, kad vidinė ramybė yra įmanoma, kad jūs jau esate tobuli, kad jums nieko netrūksta, kad jei tik lavinsitės ir nesiliausite stebėti, galiausiai aptiksite įrodymų.

Jei šiuo metu kai kuriais minėtais dalykais netikite, nieko baisaus. Ar patikėsite jais nors trumpam, bent iki šios knygos pabaigos, spręsite tik jūs patys. Tai jūsų kelionė, tai jūs ieškote savo tikrojo „aš". Jūs ne tokie, kaip Garis ar Eva, kaip jūsų tėvai, draugai, ar kas nors kitas. Tik patys galite suprasti, kas esate ir koks yra jūsiškis dzeniškas gyvenimo būdas.

Dzenbudizme tikėjimas Budos mokymu kaip tiesa yra svarbi sudedamoji budistinių pratybų dalis. Jei netikite, kad troškimai kelia kančią, kad kančia gali būti pašalinta, kad visi reiškiniai visatoje yra susisiję, kad nirvana yra įmanoma, negalite būti budistai. Vis dar galite naudotis tam tikrais dzeno metodais, tačiau nesate budistai.

Dabar kalbame apie dvi tikėjimo kryptis ir dvi tiesas. Tikėjimas budistiniais, krikščioniškais, judėjiškais ar musulmoniškais principais būdingas kiekvienam dvasiniam sekėjui. Bet ši knyga nesusijusi su tokiu tikėjimu.

Vis dėlto remiamės keletu prielaidų. Mes tikime, kad žmogus jau yra vientisas, sveikas, tobulas, savarankiškas darinys ir kad meditavimas, budrumas gali padėti atskleisti šią tiesą sau pačiam. Viliamės, kad nusileisite mums ir sutiksite, jog šie principai yra teisingi, bent jau kol skaitote knygą. Suteikite jiems šansą.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Tiesa jau glūdi jumyse.
- Prisirišimas prie jums nepavaldžių dalykų trukdo suvokti tiesą.
- Meditavimas sėdint, stovint, stabtelėjimas, sugrąžinantis į centrą ar leidžiantis pradėti iš naujo, ir atsisakymas įsikibti į sąmonės būsenas, sukeliančias kančią, gali padėti užgniaužti *dukhą*, kai ji dar tik mezgasi.
- Budrumo lavinimas yra tarsi pabudimas gyventi.
- Tikėjimas savo gebėjimais ir dzeno priemonėmis, kaip antai meditacija ir budrumu, yra būtinas, kad rastumėte savąją tiesą.

5 skyrius

Nusiteikimas: dzeniškas požiūris

Šiame skyriuje:

- Vis dėlto kas čia vadovauja?
- Kontrolės iliuzija.
- Jei gyvenimas – laivas, kas yra vairininkas?
- Vairuoti laivą naudojantis dzenu.
- Lūkesčių išsklaidymas.

Gali atrodyti, kad požiūris – nelabai dzeniškas dalykas. Juk dzenas rūpinasi, kaip jų atsikratyti, ar ne? Iš dalies, taip. Atsikratyti senų nuostatų, požiūrių, verčiančių kentėti, yra dzeniška. Tačiau, atsikratę senų nuostatų, įgyjate naujų, nes nuostata yra jūsų sąmonės būsena, o būti žmogumi reiškia būti tam tikros sąmonės būsenos.

Didžiojoje dalyje dzeno literatūros aiškinama, kad reikia neturėti nuomonės, atsisakyti stiprių jausmų, susijusių su reiškiniais, tačiau toks požiūris niekur neveda. Jūs esate žmonės. Todėl, be abejo, patiriate stiprių jausmų ir turite savo nuomonę. Kitaip negalite, tad nedera jaustis blogai, kaltinti save ar laikyti, kad klystate. Tai privaloma visumos dalis.

Svarbiausia prie nuomonių ir jausmų neprisirišti. Reikia leisti sau juos suvokti, atpažinti, pripažinti ir išgyventi, o tada leisti jiems tekėti sau, kaip dažniausiai ir atsitinka. Toks yra dzeniškas nusistatymas.

Bet juk čia aš vadovauju (ar ne?)

Argi nenuostabu vadovauti? Vadovaujantis asmuo yra lyderis, kuriantis taisykles, gerbiamas. Jis arba ji žino, ko reikia tikėtis ir nustato kryptį, visai kaip laivo kapitonas. Jeigu jūs vadovaujate, tai įsakinėjate, ar ne?

Vadovauti yra patogu, nors tenka už daug ką atsakyti. Kam turėti dešimt viršininkų ant savo galvos, jei gali pats būti viršininkas? Kiekvienas žino, kad už vadovavimą savo gyvenimui, už perimtą valdžią, už tai, kad tampa pats sau ponu, reikia mokėti. Tačiau jei tai kainuoja... kokia gi ta kaina? Kokią algą tenka išsimokėti už buvimą savo viršininku?

Tai nekainuoja nieko, nes greita sėkmių ir nesėkmių kaita jūsų gyvenime tiesiog neleidžia to daryti. Vadovavimas yra patogi iliuzija, neleidžianti suprasti, kokią iš tikro valdžią turite savo gyvenimui. Gal jūs ir ne vadovas, tačiau nesate bejėgis. Leiskite paaiškinti.



Arčiau nirvanos

Pirmas žingsnis, atsisakant iliuzijų apie atsakomybę, yra suvokti, kada susikuriame šią iliuziją: jei man pavyktų tinkamai pasirodyti, galbūt aš jai patikčiau. Jei pasiekčiau, kad pakeltų pareigas, gyvenimas būtų nuostabus. Jei įtaigiai papasakočiau, jie mane priimtų į savo grupę. Jei būsiu pakankamai paslaugus... pakankamai atkaklus... pakankamai vyriškas... pakankamai moteriška... tada mane mylės.

Jūs nieko nevaldote

Turime jums žinią. Nepavadintume jos bloga, nes ji tokia nėra. Žinia ir tiek: jūs nieko nevaldote.

Nepulkite tuoj pat panikuoti! Atrodytų, kad tai baugi mintis – gyvenimas, už kurį niekas nėra atsakingas. Argi nekils sumaištis, anarchija, vidiniai psichologiniai maištai? Tai priklauso nuo jūsų nusistatymo. Į savo gyvenimą galite žiūrėti keliais skirtingais būdais.

Jūs galite bandyti prisiimti atsakomybę, bandyti viską kontroliuoti savo gyvenime ir galiausiai likti prislėgti, sunerimę ir pikti, kai reikalai ims klostytis ne pagal jūsų planą, žmonės elgsis ne pagal jūsų pageidavimus arba viskas pakryps į bloga.

Arba jūs galite nuspręsti, kad nesate atsakingi ir negalite savo gyvenime

nieko valdyti, tada vėl galite likti prislėgti, sunerimę ir pikti dėl tokio bejėgiškumo nepatikimo likimo akivaizdoje.

Arba (argi nesidžiaugiate, kad yra dar trečia galimybė?) galite pripažinti, kad pasaulis sukasi be jūsų įsikišimo, kad žmonės daro tai, ką daro, o jūsų gyvenimas vienaip ar kitaip teka savo vaga. Kartais jūsų planai nepasiteisina. Skrydžiai atidedami, žmonės vėluoja, įvyksta nelaimingi atsitikimai ir visi klysta. Jūs galite nuspręsti nepulti į neviltį, nerimą ir nepykti dėl jums nepavaldžių dalykų, o tiesiog daryti tai, kas priklauso, ir gyventi sąžiningai, su atjauta, budriai viską stebėdami ir neprarasdami sveiko humoro.

Spėkite, kuris požiūris yra dzeniškas?!

Panagrinėkime pavyzdį. Neseniai Garis vyko iš Niujorko į Bostoną, į 15 val. numatytą susitikimą. Jis buvo suplanavęs vietinį skrydį 10 val. ryto. Štai kaip mąstė Garis:

Mes išvyksime 10 val. ryto, taigi, apie 11.15 val. būsiu vietoje. Turėsiu pakankamai laiko ramiai papietauti ir maloniai paklajoti po miestą prieš susitikimą.

Garis viską kontroliavo, viską puikiai suplanavo ir tikėjosi malonios dienos. Bet kai jis atvyko į oro uostą, jam pranešė, kad Bostone rūkas ir skrydis atidėtas. Praleidęs valandą kas minutę žvilgčiodamas į laikrodį, Garis išgirdo kitą pranešimą. Skrydis vėl atidėtas. Tada Garis ėmė mąstyti štai ką:

Gerai, reikia viską pergalvoti iš naujo. Nagi, paskaičiuokime. Mums tikriausiai reikės ilgai laukti eilėje prie skrydžių tako. Jeigu pajudėsime nuo vartų tiksliai 11.45 val., tai Bostone būsiu kelios minutės po 13 val. Į miesto centrą nuvyksiu 13.30 val. ir turėsiu daug laiko papietauti. Ilgam pasivaikščiojimui laiko neliks, bet tai ne toks jau didelis praradimas.

Didžiuodamasis, kad sugebėjo taip puikiai pakeisti planus, prisiderindamas prie pasikeitusių aplinkybių, Garis nusišypsojo sau. Jis viską kontroliavo, susiplanavo dieną taip, kad bet kas galėtų tokiu planu pasinaudoti ir jam pritartų. Viskas gerai.

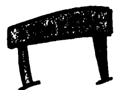
Tačiau per garsiakalbį pasigirdo kitas pranešimas. Skrydžiai atidedami. Įlaipinimas geriausiu atveju prasidės ne anksčiau kaip 13 val., o tada lėktuvas turės stoti į eilės galą. Kolektyvinė dejonė, pertraukta kelių keiksmažodžių, nuvilnijo virš suirzusios minios. Garis ir jo bendrakeleiviai niujorkiečiai (nepasižymintys kantrumu) pradėjo veržtis prie bilietų kasos. Štai ką galvojo Garis:

Neįtikėtina! Kodėl tai atsitiko būtent šiandien? Gerai, jeigu jie ruošiasi ir toliau atidėti skrydį, aš žūtbūt turiu gauti bilietą į kitą lėktuvą. Tai ne pagal planą! Bet aš išsisuksiu. Gausiu vietą, ir tuojau pat.

Kai Garis pagaliau įlipo į lėktuvą, jis buvo toks sunerimęs, kad beveik drebėjo. Jam sutraukė vidurius, kumščiai buvo suspausti, jis sėdėjo savo vietoje įsitempęs ir šiek tiek palinkęs į priekį, tarsi būtų pajėgus pastūmėti lėktuvą pirmyn vien valios pastangomis. Lėktuve Garis juto įtampą ne tik viduje, bet ir išorėje, sklindančią nuo bendrakeleivių. Štai ką dabar jis galvojo:

Mes pakilsime 13.30 val. Nusileisime po valandos. Aš nubėgsiu iki taksi ir nuvyksiu į susitikimą 15 val. Pietus teks užmiršti. Bet kuriuo atveju nesu alkanas.

Kai buvo pranešta apie dar vieną skrydžio atidėjimą, staiga Gario požiūris pasikeitė. Galėtumėte pavadinti tai apreiškimu. Išskaičiavimai? Planai? Viso pasaulio dienos grafikas? Viskas staiga pasirodė beprasmiška. Garis suprato neturįs jokio supratimo, kada lėktuvas pakils, o juo labiau nusileis. Jis suvokė, kad niekada to nežinojo. Neturėjo jokios patikimos informacijos ir ničnieko nevaldė.



Beždžionės protas!

Pasitaiko įvairių irzlumo formų, dažnai užgožiančių kitus jausmus, kurių mielai nepastebime. Kai kitą kartą pasijusite suirzę ir neaišku dėl ko supykę, stabtelėkite, atsisėskite ir pagalvokite, kas gi iš tikrųjų kelia nerimą? Jei pavyks įvardyti tikrąjį sunkumą, tai neteks praleisti dienos apgailėtinai.

Garis pajuto palengvėjimą. Jeigu jis nieko nevaldo, vadinasi, belieka pasiduoti kelionės tėkmei ir galbūt net atsipalaiduoti bei džiaugtis ja. Garis gana nelauktai (pagal puikią dzenui būdingą tradiciją netikėtai nušvisti) priėmė dzenišką požiūrį.

Dzeno pratybos: jūsų ėjimas – neįsikibkite

Garis oro uoste netikėtai atliko vieną dzeno pratimą. Jums greičiausiai taip pat ne kartą teko patirti įvairiausių dalykų, kurie sukeldavo didesnę ar mažesnę įtampą. Tikriausiai buvote įstrigę spūstyje ar vėlavote į darbą. Arba gavote nepelnytą pažymį, o gal buvote neteisingai dėl ko nors apkaltinti, papuolėte į autoįvykį ar netinkamu laiku susirgote gripu. Bet kuriuo atveju esame tikri, kad žinote, ką turime galvoje sakydami, jog gyvenimas pilnas įtampos.

O kas nutiktų, jeigu vos pajutę, kad įtampa gniaužia kūną, tą pačią akimirką atsitrauktumėte nuo visko, į ką taikotės įsikibti? Kaip manote, ar sugebėtumėte? Imkime ir išsiaiškinkime.

Ne, mes nesiruošiame atsitrenkti į jūsų automobilį ar nusičiaudėti jums į veidą. Ketiname tik paskatinti pasitelkti vaizduotę. Tyrimai, kuriuose žmonės

įsivaizduodavo įtemptas situacijas, parodė, kad net streso įsivaizdavimas priverčia kūną reaguoti: padažnėja pulsas ir kvėpavimas, įsitempia raumenys, išsiskiria streso hormonai, adrenalinas ir kortizolis. Pamėginkime apšilti, įsivaizduodami, kokią nors stresinę situaciją.

Pirmiausia patogiai atsisėskite ten, kur jūsų bent dešimt minučių niekas netrikdytų. Dabar pagalvokite apie situaciją, kuri jums tikrai sukeltų didžiulę įtampą, pavyzdžiui, transporto spūstis, vėlavimas, raktų pametimas, nuostabių pietų sudeginimas, ką tik parašytos ataskaitos, ir dar tokios *tobulos,* atsitiktinis ištrynimas. Visas susijusias aplinkybes įsivaizduokite kaip galima smulkiau. Kaip tai įvyko? Kur jūs buvote? Kaip viskas buvo išdėstyta? Ir, svarbiausia, kaip jautėtės?

Vos pastebėję, kad ėmė augti įtampa (padažnėjo kvėpavimas, susitraukė raumenys), sustokite. Mintyse atsitraukite ir apžvelkite situaciją. Stebėkite, ar nesiliaus kilusi įtampa, tik neneikite susidariusių aplinkybių, o matykite jas tokias, kokios yra, ir nesiekite su jomis jokių jausmų. Įsivaizduokite, kad jausmai yra atskirti nuo jūsų patiriamo išgyvenimo (o taip ir yra) ir sklando kažkur virš galvos. Pažvelkite į juos, šmėžuojančius viršuje, net papilkėjusius nuo nerimo. O dabar pamatykite, kas vyksta iš tiesų. Vos tik jausmas pradeda kabintis į išgyvenamas aplinkybes, susivokite, kad tai darote būtent jūs, paleiskite, ką jausmas jau spėjo pastverti, ir tegu jis vėl kyla ir sklando virš galvos. Kurdami šį vaizdą visą laiką giliai kvėpuokite ir stebėkite, kas vyksta.

Na, gana sunku? Ar ne taip jau baisiai? Štai ką dzenas gali jums duoti – jis atskiria jausmus nuo aplinkybių ir leidžia matyti du atskirus, o ne beviltiškai susipynusius, dalykus. Tam reikia pratybų, tačiau tai įmanoma.

Kai kitą kartą papulsite į tikrai stresinę situaciją, pasižiūrėkite, ar gebėsite pakartoti šį pratimą, leisti jausmams sklandyti virš galvos, atskirai nuo aplinkybių. Tada apžvelkite viską iš naujo. Ir susidariusią padėtį matysite daug aiškiau.

Nebevaldykite (net jei kiti vis dar stengsis)

Net jei logiškai mąstydami suprantate, kad iš tikrųjų negalite valdyti nei kitų žmonių, nei kintančios aplinkos, kurioje atsidūrėte, vis tiek labai sunku susitaikyti su šia mintimi. Jei neįsikinkysite į šį valdymo jungą, ką apie jus pagalvos žmonės?

Daugelis žmonių, bent jau iš dalies, elgiasi taip, lyg jie galėtų valdyti savo,

o dažnai – net kitų gyvenimą. Jie pamokslauja vieni kitiems, patarinėja, kuria taisykles, primeta normas, skiria bausmes ir išvis kalba taip, tarsi jie ar grupė, su kuria yra susiję, – visuomenės ašis. Tėvai moko ir drausmina savo vaikus. Įstatymų priežiūros pareigūnai verčia vykdyti įstatymų leidėjų sukurtus įstatymus. Mokyklos, darbovietės nustato taisykles, miestai, rajonai, valstijos ir šalys priima įstatymus. Atrodytų, kad yra daugybė atsakingai vadovaujančių žmonių.

Kyla klausimas, ką gi tiksliai šie atsakingi žmonės valdo? Visi privalome savarankiškai siekti gyvenimo pilnatvės, laisvės ir laimės. Visuomeninio gyvenimo taisyklės palengvina bendrą gyvenimą, bet kiekvienas atskirai ieško to, ko reikia būtent jam, kad pasiektų pilnatvę, ir surasti turi pats, niekas kitas. Kas esame ir ką darome su savo gyvenimu, priklauso tik nuo mūsų. Niekas negali priversti susirasti laimę arba gyventi kitaip.

Taigi, sakydami, kad niekas negali valdyti kito, nesakome, kad niekas negali priversti laikytis įstatymų. Be abejo, gali. Ar bent gali nubausti, jei nesilaikome. Taip pat gali bandyti palenkti mus gąsdindami, versdami, papirkdami ar maldaudami elgtis vienaip ar kitaip. Bet niekas negali valdyti to, kokie esame viduje ir ką pasirinksime – tikrai niekas. Lygiai taip pat ir mes negalime kontroliuoti to, kas yra kiti ir ką jie daro. Tai, ką darome, be abejonės, lemia pasekmes. Bet pats *darymas* yra mūsų reikalas, taip pat ir mūsų požiūris į tai, ką darome, – tik mūsų, o ne kitų reikalas.

Vis dėlto gali atrodyti, kad, atsisakius valdymo ir kontrolės iliuzijos, būsite atblokšti atgal, prarasite savo vietą eilėje, nukrisite nuo kopėčių arba nepasinaudosite svarbiomis galimybėmis eiti į priekį.

Atsisakę to, ko niekada neturėjote, galite tik praskaidrinti gyvenimą.

Mintis atsisakyti kontrolės ir valdymo gali bauginti, bet pasidaro kur kas lengviau, kai suprantate, kad nieko neatsisakote. Nebent iliuzijos, kad kažką turite. Niekas negali ateiti ir atimti to, ko niekada nebuvo. Jūs neatsiliksite, pripažinę tikrovę. Priešingai, geriau suprasite, kas iš tikrųjų vyksta, ir galėsite eikvoti savo galias vaisingai, o ne bergždžiai.

Atsisakyti saviapgaulės, kad kažką valdote, – tai tarsi nušokti nuo „voverės rato" ir išvis palikti narvą.

Dėl įpročio viską valdyti ir kontroliuoti baiminimasis yra natūralus. Nors ir pagrįstas saviapgaule, jis yra neapsimestinis.

Jei atsisakome galėjimo valdyti saviapgaulės, dar nereiškia, kad atsisakome taisyklių, planų ar kokių kitų būtinų dalykų, reikalingų įprastiniam subuvimui

su kitais. Mes tik atsisakome kreipti dėmesį į savo prisirišimą prie taisyklių, planų ar kitų gyvenimo sudedamųjų dalių.

Ir vis tiek jums gali rūpėti, ką pagalvos kiti? Kaip dalyvausite žiurkių lenktynėse, jei elgsitės ne kaip žiurkės? Ar tik nebūsite diskvalifikuoti?

Abejojame. Greičiausiai kiti lenktyniaus toliau be jūsų.

Štai sąlygiškai paprastas pavyzdys, kuris tai iliustruoja.

Tarkime, jūs dirbate biure, kur įvesta daugeliui nepatinkanti taisyklė: ant stalo negali būti kavos puodelių. Jūs labai mėgstate savo kavos puodelį ir daug geriau dirbate, kai jis yra šalia. Bet dėl kelių nelemtai pralietų lašų ir sugadintos kompiuterinės įrangos atsirado taisyklė: ant stalo negalima laikyti kavos puodelio.

Daugumai darbuotojų ši taisyklė visai nepatinka. Jie niurna ir skundžiasi. Slepia kavos puodelius už stovelių ar kompiuterio korpuso. Apkalba neracionalią viršininkę, kuri sugalvojo tokią kvailą taisyklę. Taisyklė jiems įkrito giliai į širdį, kaip ir jums. Po velnių, juk užsimanote puodelio kavos, kai ima pykinti nuo ataskaitos. Juk kažkaip turite išlikti žvalus? Jei darbas nebūtų toks nuobodus, gal ir nereikėtų kavos. Jei viršininkė būtų skyrusi garbingesnes, atsakingesnes ar aukštesnes pareigas, gal puodelis būtų nebesvarbus. Tačiau ji to nepadarė, ir jums tai rūpi. Jei tik turėtumėte ant stalo kavos puodelį, darbas būtų daug...

Gerai, metas pažvelgti į tikrovę. Pirmiausia, ar suprantate, kas vyksta? Jūs taip prisirišote prie tos taisyklės, kad leidžiate jai vesti jus iš proto! Kas atsitiktų, jei atsisakytumėte klaidingo kontrolės jausmo ir nebeskirtumėte dėmesio šiai taisyklei? Jūs įžengtumėte į dabarties mirksnį ir turėtumėte keletą pasirinkimų: susitaikyti su taisykle ir atitinkamai elgtis arba imtis ją pakeisti.



Arčiau nirvanos

Erzinantys dalykai puikiai demaskuoja mūsų prisirišimus. Argi jūsų nevaro iš proto, kai kas nors traškina pirštų sąnarius ar valgo čepsėdamas? O jei kažkas priverčia pristabdyti greitkelyje arba ima kritikuoti naują šukuoseną? Gal jums nepakeliama, kai bendradarbiai yra nepagarbūs ar viršininkas nelaiko jūsų svarbiais. Bet ar verta švaistyti energiją irztant dėl dalykų, kurių negalite valdyti? Susierzinimas nieko nekeičia, jis tik sukelia kančią.

Tačiau kaip sureaguotų bendradarbiai, jei nuspręstumėte priimti taisyklę? Gal jie sakytų: „Klausyk, kas nutiko Džo? Maniau, kad jis su mumis išvien

dėl tų kavos puodelių!" O gal: „Džo pataikauja bosui. Jis nustojo skųstis dėl kavos puodelių taisyklės!" Arba taip: „Džo, mes visi susivieniję nusprendėme daugiau nesikalbėti ir nesidalyti informacija su tavimi, nes tu nesisieloji dėl kavos puodelių."

Skamba gana juokingai, ar ne? Galimas dalykas, kad biuro žmonės vienas po kito pradės svarstyti taip: „Hmm. Atrodo, Džo daugiau nebesijaudina dėl kavos puodelių taisyklės. Gal jau laikas veikti." Arba: „Palaukite. Jei Džo nustojo skųstis dėl kavos puodelių, jį, matyt, paaukštino vietoj manęs." Nesvarbu, ką kiti mano ar veikia, nes jūs negalite valdyti kitų žmonių minčių ir veiksmų.

Tikrai negalite. Jie galvos, ką panorėję. Galite vargti ir mėginti tikslinti kitų žmonių požiūrį į kiekvieną savo žingsnį, bet koks tada būtų gyvenimas? Galite valdyti ir prižiūrėti tik savo pačių reakciją į gyvenimo aplinkybes. Ir tai tikrai nemažai.

Žinoma, netruksite sugalvoti daug pavyzdžių, kai yra sunku nepaisyti kitų žmonių reakcijos ir elgesio. Tačiau esmė išlieka ta pati: negalite valdyti kitų žmonių minčių ir veiksmų, tad kam švaistyti vertingą gyvybinę jėgą, mėginant padaryti neįmanoma?

Jei energiją naudosite, kad sužinotumėte šį tą apie save, gyvensite budriai, nesileisite įtraukiami į nereikšmingas smulkmenas, neatsiduosite „voverės bėgimui rate", gyvensite dorai ir su atjauta, tai greičiausiai žmonės jus gerbs ir net mėgins sekti jumis. Nepaisant šito, tikrai negalite nieko priversti gerbti save, tai kodėl turėtumėte dėl to jaudintis? Būkite tuo, kas esate, gerbkite save ir sutelkite dėmesį į tai, ką turite daryti. Ir gyvenimas staiga supaprastės.

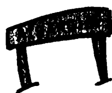
Įsivaizduokite gyvenimą kaip laivą

Kadangi jau naudojomės šia metafora, tai dar kartą tarkime, kad gyvenimas yra laivas. Jūs – laivo kapitonas. Gal net jį pastatėte. Kaip Raselo Krou personažas, laivo „Surprise" kapitonas Obris iš filmo „Meistras ir vadas" (Master and Commander), jūs žinote visas savo laivo smulkmenas, kaip jis veikia ir kokie jo trūkumai. Pažįstate ir visus įgulos narius bei jų stipriąsias ir silpnąsias savybes.

Žinoma, kad laivas plauktų ten, kur dera, privalu jį vairuoti. Tačiau nereikia to daryti visą laiką ir tikrai nebūtina rinktis kelią tiesiai prieš sroves ir vėjus.

Kad gyventumėte kaip sumanus kapitonas, nustatykite kursą ir stokite prie

laivo vairo tik tada, kai būtina, kitu metu tegul tuo pasirūpina vėjas ir bangos. Jei stovėsite įsitvėrę šturvalo ir stengsitės pasukti laivą prieš kiekvieną bangą ar vėjo gūsį, tapsite apgailėtinas, o gal net susirgsite jūros liga. Išeikvosite daugybę jėgų, o laivas ir toliau plauks tuo pačiu keliu.



Beždžionės protas!

Tikra prapultis laukia, jei pradėsi gilintis, ką kiti žmonės galvoja apie tave. Ironiška, tačiau kuo daugiau rūpiniesi kitų žmonių nuomone, tuo labiau ta nuomonė prastėja. Labiau gerbiami tie žmonės, kurie nekreipia dėmesio į kitų nuomones.

Tai nereiškia, kad galima leistis žemyn, švęsti su komanda ir nesidomėti, kur plaukia laivas. Taip netruktumėte atsitrenkti į ledkalnį. Stebėkite laivo kursą, o nukrypę nuo jo – pakoreguokite. Gali tekti pasukti į rytus ar pietus arba plaukti gana toli aplinkui, kad pasinaudotumėte Golfo srove, išvengtumėte audros arba pasikinkytumėte tinkamą vėją. Štai ką reiškia „kreipti dėmesį".

Tik nešvaistykite jėgų kovai su bangelėmis: vandenyne jų apstu, jos be perstojo vis kyla ir kyla. Tegul sau plakasi. Džiaukitės ribuliavimu ir nepaliaujamu kitimu. Kelionė jūra dėl to ir įdomi.

Ši nuostabi metafora puikiai perteikta devynioliktojo amžiaus Amerikos dailininko Tomo Kolio (Thomo Cole), priklausiusio „Hadsono upės" mokyklai, keturių drobių serijoje, pavadintoje „Gyvenimo kelionė" (The Voyage of Life). Paveikslai „Vaikystė", „Jaunystė", „Brandus amžius" ir „Senatvė" (Childhood, Youth, Manhood, Old Age) vaizduoja žmogų, plukdantį savo laivelį gyvenimo upe skirtingais amžiaus tarpsniais. Nutapytas 1842 metais ir jau tada išpopuliarėjęs, šis paveikslų ketvertas dabar nuolat eksponuojamas Vašingtono nacionalinėje meno galerijoje. Kodėl gi nepasižiūrėjus tų paveikslų internete, kad pasisemtumėte šiek tiek įkvėpimo!

Suplojimas vienu delnu

Sena dzeno istorija pasakoja, kaip du vienuoliai keliavo keliu. Jie sutiko nuostabią merginą, kuri negalėjo pereiti per sraunią upę. Vyresnysis vienuolis pasisiūlė pagelbėti. Jis pakelė ją ir pernešė per tėkmę. Nuėjus keletą mylių, jaunesnysis vienuolis neištvėrė.

– Mokytojau, mums juk nedera bendrauti su moterimis, o jūs net palietėte tą gražią merginą. Jūs ją pakėlėte aukštyn!

– Aš nuleidau tą merginą ant žemės kitame upės krante. O tu ką? Ją vis dar neši?

Šitaip suprantamas skirtumas tarp fizinio sąlyčio su pasauliu ir proto prisirišimo prie jo.

Naujoji navigacijos sistema

Mums patinka ši gyvenimo kelionės metafora, todėl tęsime ją. Tikimės, kad jūs keliaujate kartu.

Perimti dzenišką požiūrį – tai lyg savo laive įdiegti naują navigacijos sistemą. Ji yra specialiai sukurta veikti išvien su vandenynu, o ne prieš jį. Užmirškite tą „žmogaus, nugalinčio jūrą" idėją. Naujojoje sistemoje kapitonas (žmogus) ir jūra (gyvenimas) susivienija.

Gyventi dzeniškai reiškia visiškai sąmoningai suvokti tiek savo aplinką, tiek joje esantį save patį. Tik tada braudamiesi per gyvenimą pirmyn galėsite pasinaudoti audromis, vėjais ir bangomis, o ne kovosite su jais, bandydami juos pažaboti ar net apsimesti, kad jų čia nėra. Kiekvienas geras jūreivis žino, kaip pasiekti tikslą: reikia atsisakyti savęs ir susilieti su laivu, vandeniu bei vėju. Neįmanoma pažymėti kurso tiksliai, centimetras po centimetro, nes sąlygos kinta kiekvieną sekundę. Tik galite nusistatyti, kad vykstate į vietą X. Tas jūreivis, kuris stengsis pasiekti tikslą judėdamas iš anksto detaliai nurodytu kursu, į paskirties vietą atvyks paskutinis.

Kitais žodžiais, visko pasitaiko. Pripažinkite tai. Susitaikykite su tuo. Pasinaudokite akimirkos jėga, kad pasistūmėtumėte į priekį.

Atsikratykite lūkesčių

Kaip visa tai padaryti? Kaip pasinaudoti visais gyvenimo vingiais, nė nebandant nieko valdyti ir kontroliuoti? Pirmiausia turite į nieką neįsitverti. Galite tai daryti įvairiai, bet pirmas didelis žingsnis – atsikratyti lūkesčių.

Nuo mažų dienų buvome mokomi turėti viltį. Kai buvote kūdikis, suaugusieji jus maitindavo, pervystydavo ir pasupdavo, kad užmigtumėte. Greitai išmokote tikėtis, kad tuoj bus maisto, bus pakeisti šlapi vystyklai, kažkas paglamonės, prieš miegą padainuos lopšinę. Buvo puikūs laikai, tiesa?

Paaugus vėl visko atsitinka, ir tai verčia kurti lūkesčius toliau. Jei tėvai pasakė, kad esate sumanūs, pradedate tikėti, kad iš tiesų tokie esate. Jei draugai pareiškia, kad kuris nors žmogus yra blogas ar geras arba „nekietas", tai susitikę tikitės iš jo blogo, puikaus arba nevykusio elgesio. Jei jums kada įkando šuo, imate manyti, kad agresyvūs yra visi šunys. Jei brolis negailestingai jus erzindavo, išmokote laukti pažeminimo. Lūkesčiai verčia apgaudinėti save,

kurti iliuzijas, ir nesvarbu, ar, jūsų manymu, saviapgaulė padeda, ar trukdo – ji tikrai klaidina.

Lūkesčių struktūros ne tik apgauna, bet ir riboja. Prielaidos, kad visi šunys siekia įkąsti, kad broliai ir seserys visada žemina, kad draugai esti patikimi, kad jūsų santykiai ir vedybinis gyvenimas klostysis panašiai, kaip jūsų tėvų ar kad dabartinį darbą turėsite ir po 20 metų, smarkiai riboja jūsų požiūrį į pasaulį. Kai kas iš tiesų gali pasitvirtinti, tačiau taip elgdamiesi nė patys nepajuntate, kaip užsidedate akidangčius. Būsite nepasiruošę šiai akimirkai, nes per daug žiūrite į priekį, į tai, kas, labai tikėtina, vyks toli gražu ne pagal jūsų planą.

Dzeniškas gyvenimas – tai kiekvieno įvykio laikymas tokiu, koks jis yra, ir jokių lūkesčių dėl būsimų įvykių neturėjimas. Anas šuo jums įkando, bet kas žino, koks yra šis keturkojis? Vienas draugas jus išdavė, bet šis draugas neturi nieko bendra su visu tuo. Anksčiau brolis jus erzindavo, bet suaugę galbūt bendrausite visai kitaip. Gyvenimas be lūkesčių tikrai gali atverti naujus horizontus, leisdamas viską vertinti pagal tai, kaip yra šią akimirką, nepritempiant prie praeities ir nemėginant pritaikyti prie ateities.

Kai kuriuos lūkesčius, žinoma, išsiugdome, kad išgyventume. Saugotis gyvūnų yra protinga, nesvarbu, yra jums kas nors įkandęs ar ne. Visiška emocinė priklausomybė nuo draugų nėra sveikas ir vaisingas dalykas. Jūs žinote, kad automobiliai yra pavojingi, todėl vairuojate atsargiai ir einate per gatvę, tik pasižiūrėję į abi puses. Žinote, kad nuo sugedusio maisto galima susirgti, todėl pajutę blogą patiekalo kvapą, jo nevalgote. Šie pavyzdžiai rodo, kad gana sąmoningai suvokiate, kas vyksta aplinkui. Bet sąmoningą aplinkybių suvokimą, remiantis sukauptomis žiniomis, ir leidimą su tomis aplinkybėmis susijusiems lūkesčiams valdyti jūsų sąmoningumą skiria tik plonytė linija.



Arčiau nirvanos

Kokias prielaidas laikote savomis? Sudarykite lūkesčių sąrašą – nuo saulėtekio kiekvieną rytą iki bendradarbių elgesio. Tada peržvelkite jį ir stabtelėję prie kiekvieno įrašo įsivaizduokite, kad negalite laikytis šios prielaidos: ne tuo požiūriu, kad saulė nepatekės ar bendradarbis pradės elgtis kaip nesavas (tai būtų tiesiog kitos prielaidos), o tuo, kad nebegalite šito laikyti savaime suprantamu dalyku. Argi tai neatveria proto naujam sąmoningumui ir naujoms gyvenimo galimybėms?

Tikėtis, kad kažkas turi nutikti vien todėl, kad taip nutiko anksčiau – nedzeniška. Taip tikisi tik snūduriuojantieji. Gyventi visiškai sąmoningai – tai

kiekvieną mirksnį laikyti tuo, kas jis yra, tarsi būtų visiškai naujutėlis – nes jis toks ir yra. Kas nutiks šiandien? Kas nutiks dabar? Nežinome, bet nuostabiausia, kad pažvelgiame ir matome tai.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Žmogus nevaldo savo gyvenimo tėkmės ir negali kontroliuoti, ką apie jį galvoja kiti.
- Nebevaldyti tereiškia prisipažinti, kad nieko ir nevaldėte. Taip išlaisvinsite jėgas vaisingesnei veiklai (padėti aplinkiniams, atlikti savo darbą, medituoti ir t. t.).
- Gyvenimas yra tarsi laivas. Kapitonas negali valdyti oro sąlygų, vandenų ar audrų. Kapitonas gali tik suvienyti (savyje) orą, laivą ir jūrą, kad plauktų pirmyn, link galutinio tikslo.
- Pirmasis žingsnis, leidžiantis pažinti, ką gyvenime valdote, o ko ne, yra lūkesčių atsikratymas. Jei nieko nesitikėsite, išgyvenimai bus visiškai nauji.

6 skyrius

Kai nutinka kas nors bloga

Šiame skyriuje:

- Tragedija – tik žodis.
- Dzenas ir nedidelės nesėkmės.
- Dzeniškų nusistatymų derinimas.
- Kaip susidoroti su didelėmis bėdomis.
- Kaip išgyventi gilius jausmus.
- Dzeno meditavimo sergėtojai: sėdėjimas, kvėpavimas.

Galime visą dieną kalbėti apie dzeno pažiūrų priėmimą, bet tai mažai reikštų, jei nepripažintume, kad kartais viskas būna blogai, o kartais – siaubinga ar net tragiška. Ar tada taisyklės nesikeičia?

Atrodo, kad priimti dzeno pažiūras yra kiek lengviau, kai viskas klostosi gerai. Ir tai tiesa! Tragedija yra ryžto, tikėjimo ir gyvenimo būdo egzaminas. Bet „kas nors bloga" ne tiek ardo dzeniškus nusistatymus, kiek padeda įžvelgti, kokie iš tikrųjų jie yra galingi.

Tragedija – santykinis dalykas, tad joje slypi įdomus iššūkis. Kas yra tragedija? Garis ir Eva buvo auklėjami pagal judėjišką-krikščionišką tradiciją, pagal kurią žmogus turi džiaugtis tuo, ką turi. Kad ir kas nutiktų, tai yra Dievo valia.

Būkite dėkingi, nes kieno nors padėtis gali būti daug blogesnė. Net ir įvykus „tragedijai", visuomenė reikalauja atsižvelgti į suteiktą palaimą ir pripažinti, kad viskas turi tam tikrą prasmę.

Štai koks yra dzeniškas požiūris – nepasitenkinti nepatenkinamu gyvenimu, o rasti gyvenimo džiaugsmą ir tikrovę tiesiog čia ir dabar.

O kaip dėl minties, kad kieno nors padėtis yra dar blogesnė? Ar tai turėtų priversti mus jaustis geriau? Tarkime, vaikystėje nekentėte špinatų. Ar pradėtumėte su džiaugsmu ir dėkingumu gardžiuotis kiekvienu kąsniu, jei kas nors pasakytų, kad Indijoje vaikai badauja? Vaikas neabejotinai atsakytų taip: „Oi, tada pasiųskite špinatus jiems!" Ir visai nesvarbu, ar šio pasiūlymo akstinas būtų naivus humaniškumas ar tiesiog noras pašalinti ne tik visus špinatus, bet ir jų pėdsakus. Akivaizdu, kad ta mintis tikrai nėra veiksminga. Svetimos tragedijos – ne priežastis švęsti.

Bet mes nukrypome. O jei tragedija atsitinka mums patiems ar mūsų artimiesiems? Kas, jei prislėgs baimė, liūdesys, nusivylimas ar netektis? Ar bus įmanoma laikytis dzeniškų nuostatų ir ar tai padės?

Kai atšniokščia kylanti banga

5 skyriuje palyginome gyvenimą su laivu. Štai jūs plaukiate tolyn, supatės ant bangų, džiaugiatės dangaus žydryne ir šypsotės jūros paukščiams.

Staiga dangus pradeda temti, ima žaibuoti ir griaudėti. Bangavimas pasidaro permainingas. Jūs pajuntate, kad kažkur toli vandenyne vyksta kai kas nepaprasta. Pajuntate, kaip galingai susitraukia vandenyno gelmės. Jaučiate kažką milžiniška. Didžiulę atšniokščiančią bangą, kone cunamį.

Jeigu ji smogtų į jūsų laivą, tektų paplušėti, kad išsilaikytumėte ant vandens. Bet laivas gali ir nuskęsti, o jūs turėsite plaukti į krantą ir pasistatyti naują. Pažiūrėkime, kaip visa tai atlikti, apsiginklavus dzeniškomis pažiūromis, nes dzenas ir sunkiais laikais gali padėti išgyventi, leisdamas aiškiai matyti ir nukreipti jėgas ten, kur labiausiai reikia.



Arčiau nirvanos

Jeigu jums kada nors buvo išaušusi bloga diena (o kam nebuvo), galėjote nė nepagalvoti, kodėl ji virto tokia. Ar tik lipduko „bloga" neužklijavote iš ryto, sugedus kavavirei? Ir ar ne šis požiūris lėmė visą likusią dieną? Dzeniškas nusistatymas gali ištrinti blogas dienas iš jūsų ateities – ne jums nepatinkančius įvykius, o blogą nuotaiką, kurią jie sukelia.

Mažos gyvenimo tragedijos

Ne visos tragedijos yra cunamio dydžio. Mūsų laivą dažniau blaško pavojingos ir žiaurios, bet nepražūtingos audros: jos užlieja vandeniu ir viską sudaužo, tačiau nepaskandina ir net nepažeidžia korpuso. Tai mažosios gyvenimo tragedijos.

Esame linkę nutikimą vadinti tragedija, kai jis neatitinka mūsų lūkesčių. Žmogus, dirbęs samdomą valandinį darbą, kad išlaikytų šeimą, praradęs jį, jaučiasi tarsi įvykus tragedijai. Vol Strito biržos verteivai, praradusiam pusės milijono spekuliacinį uždarbį, dėl kurio plušėjo ir darė machinacijas keletą mėnesių, kad suderintų gudrų finansinį ėjimą, irgi atrodo, jog tai – tragedija.

O ką sakyti apie, regis, tobulus santykius, kai partneris pasirodo turįs visai kitokį požiūrį? Ką jau kalbėti apie peties raumens plyšimą, neišlaikytą egzaminą, sugedusį kompiuterį, ištrauktą piniginę, opą, pareigų pažeminimą, patirtą baisią gėdą, greičių dėžės gedimą... Sąrašas gali būti be galo ilgas.

Suplojimas vienu delnu

Sena dzeno istorija pasakoja, kaip Kiote virš Obaku šventyklos vartų atsirado užrašas „Pirmasis principas", laikomas kaligrafijos šedevru. Dzeno meistras Kosenas rašė ženklus, o įžūlokas, savimi pasitikintis mokinys žiūrėjo jam per petį ir atsainiai kritikavo kiekvieną mėginimą, sakydamas, kad kaligrafija niekam tikusi.

– Meistre, žinau, kad galite užrašyti daug geriau, – vis sakė mokinys. – O, ne, meistre, šį kartą išėjo dar prasčiau nei prieš tai!

Praradęs pasitikėjimą savimi Kosenas nesėkmingai vis mėgino iš naujo. Po aštuoniasdešimt keturių bandymų, kai mokinys trumpam išėjo iš kambario, Kosenas skubiai, nieko negalvojęs, visai tuščia galva, išraitė hieroglifus aštuoniasdešimt penktą kartą. Sugrįžęs mokinys sušuko:

– Meistre, tai šedevras!

Būtent 85-asis bandymas, užrašytas tuščia galva, yra įamžintas virš Obaku šventyklos vartų.

Kodėl neišvengiamai susiduriame su skausmingomis, brangiai kainuojančiomis, gniuždančiomis nesėkmėmis, dėl kurių švaistome laiką, išteklius ir savigarbą? Juk padarėme viską, ką galėjome: planavome, atidavėme save, labai sunkiai triūsėme ir visa – su pasiaukojančia meile? Negi šito negana, kad gautume, ko norime?

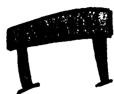
Žinoma, kad ne. Visa, kas patirta, ir visa, ką tik numanote, nesvarbu, tai

teikia nusivylimą ar pasididžiavimą, yra tik įvykis. Tai tiesiog įvyksta, nutinka. Tik tiek.

Iš tikrųjų negalime valdyti rezultatų. Mūsų veiksmai daro poveikį tam, kas vyksta, tačiau tokį pat poveikį turi begalė kitų veiksnių. Tai tiesiog ima ir nutinka. Įvyksta.

Tačiau mums liks jausmų, susijusių su šiais įvykiais. Žinoma, kad liks. Mes gi žmonės, negalime jų nepatirti. Pajuskite savo jausmus. Pajuskite pyktį, nusivylimą, pasibjaurėjimą arba baimę. Leiskite, kad jausmai pratekėtų jumis ir ištekėtų lauk. Persikelkite į kitą tėkmės pusę.

Nepamirškite: jūs nieko nevaldote. Prisiminkite, kad tragediją patyrėte tik todėl, kad tai, kas nutiko, nusprendėte pavadinti tragedija. Galite nuspręsti, kad tiesiog išgyvenate įvykį. Nulupkite „tragedijos" lipduką ir žiūrėkite, kaip keičiasi jūsų požiūris.



Beždžionės protas!

Perprasti gyvenimo įvykius yra tikrai sunku, jei nuolat nemedituojate. Meditavimas išlaisvina nuo kasdienio jaudulio, todėl leidžia išlavinti požiūrį į gyvenimą, kad jis būtų paprastas, be jokių nuomonių, vertinimų ar lūkesčių. Meditavimas padeda protui ištisą dieną remtis dzenišku požiūriu.

Kartais tragedija leidžia suvokti, kad dirbame ne toje srityje, ne toje įmonėje. Kad užmezgėme santykius ne su tuo partneriu, kad įsigijome ne tą automobilį ar kompiuterį. Gal reikėjo atkreipti dėmesį į žalingus sveikatai įpročius ar pavojingą elgesį. Gal tokia patirtis leidžia suvokti pilnatvę ir pažinti save.

Gyvenimas nieko mums neprivalo duoti. Tačiau svarbu tai, kad kiekviena patirtis gali ko nors išmokyti. Tikrai ne viskuo, kas mums nutinka, galime džiaugtis, tačiau atsiverkime kiekvienoje patirtyje glūdintiems teigiamiems dalykams, kurie padeda augti.

Kai praliesite gausybę ašarų, suglamžysite pagalvę, kai baigsite tai, kas padeda išlieti jausmus ir jų atsikratyti, galėsite atsiverti už tragedijos išgyvenimo slypinčiam aiškumui.

Viską išbandėte ir niekas nedavė rezultatų? Neįtikėtina! Bet dabar sužinojote, kas galbūt nesuveikia. Tai puiku! Vadinasi, dabar galite pamėginti kai ką nauja ir atsiverti kitokiai patirčiai, kuri gali būti kur kas geresnė.

Ir didelės tragedijos

Didžiosios tragedijos yra dar labiau nepakeliamos. Dabar gali atrodyti, kad

su mažais kasdieniais nusivylimais ne taip jau sunku susidoroti. Bet ką daryti, kai nutinka tikrai blogi, siaubingi ar net protu nesuvokiami dalykai? Ką daryti, jei kažkas iš mylimų artimų žmonių (ar net jūs patys) suserga mirtina liga, pakliūva į sunkią avariją arba dingsta iš jūsų gyvenimo dėl vienos ar kitos priežasties. Jei prarandate namus, sveikatą arba visą turtą. Jei žmogus, be kurio neįsivaizduojate gyvenimo, miršta.

Suplojimas vienu delnu

Vanduo dažnai pasitelkiamas kaip dzeniškumo metafora. Vanduo teka. Jis „nejuda kartu su srautu", o *yra* pats srautas. Vanduo teka tarp uolų ir skardžių, tarp medžių šaknų ir riedulių, aplenkdamas pusiasalius ir salas, plačiomis, giliomis vagomis ir per užliejamas lankas. Kartais yra gilus ir beveik nejudantis, kartais – seklus ir kunkuliuojantis, o kartais šauna aukštyn stulbinančiais purslais. Vanduo niekada nenustoja tekėjęs po žeme ar virš jos. Net pasiekęs jūrą, jis garuoja ir krinta atgal į žemę. Lėtai, smiltelė po smiltelės, vanduo išgraužė Didįjį Kanjoną. Jis prisitaiko prie žemės paviršiaus, teka juo ir kartu su kitomis stichijomis kuria kraštovaizdį, bet ne grumdamasis su juo, o tik juo tekėdamas.

Ko griebtis, jei įvyktų kas nors panašaus? Juk tokie pokyčiai yra nebeatitaisomi. Galutiniai. Jie ne iš tų, su kuriais galima susidoroti ir gyventi po senovei. Jie pakeičia gyvenimą visiems laikams. Ar gali dzenas padėti atlaikyti ir tikras tragedijas?

Gali. Nors nuo tokių esminių gyvenimo lūžių nuplėšti etiketę „tragedija" yra daug sunkiau, vis dėlto įmanoma. Tiesiog reikia gerokai ilgiau kęsti išgyvenant jausmus, o ir patys jausmai būna nepalyginamai stipresni. Kodėl jie taip sustiprėja? Todėl, kad įvykis jums nepaprastai reikšmingas.

Jo šventenybės Dalai Lamos ir Hovardo C. Katlerio knygoje „Laimės menas" (H. H. Dalai Lama, H. C. Cutler, The Art of Happiness) medicinos mokslų daktaras Katleris rašo:

> „Neabejotina, kad žmogaus nusiteikimas, požiūris gali smarkiai paveikti jo kančios, patiriamos dėl juntamo fizinio skausmo, gylį. Kaip pavyzdį paimkime du žmones: statybininkas ir koncertuojantis pianistas vienodai susižeidė pirštą. Abiejų asmenų fizinio skausmo dydis turėtų būti vienodas, tačiau statybininkas gali beveik nekentėti, ar net džiaugtis, jei dėl sužeidimo gautų mėnesio trukmės mokamas atostogas, kurių jam taip reikėjo. Tačiau pianistui šis sužeidimas gali sukelti begalinę kančią, nes skambinimas jam yra svarbiausias gyvenimo džiaugsmo šaltinis."

Kartais tikri jausmai, susiję su reikšmingais įvykiais (net ir gerais), būna tokie gilūs, kad net bijome juos patirti. Tada nutaisome laimingą veido išraišką. Sakome, kad „viskas gerai". Išsamiai pasakojame, kaip puikiai mums sekasi. Kitaip tariant, tramdome jausmus, apsimetame, kad jų išvis nėra, arba priskiriame juos kitiems asmenimis ar menkesnės reikšmės įvykiams.

Tačiau jausmų išjautimas, patyrus smarkiai gyvenimą pakeičiantį įvykį, yra tiek pat svarbus, net svarbesnis, nei patyrus paprastą nepatogumą. Koncertuojantis pianistas turi išjausti šią kančią taip giliai, kad galėtų ją pažinti, pereiti ir net iš jos pasimokyti.

Leidę sau išjausti visą jausmą, galime pereiti jį ir atsidurti kitoje pusėje. Visi gali tą ištverti. Kol sielvartaujate, sunku tuo patikėti, bet daugybė žmonių, patyrusių didžiuosius praradimus, juos ištvėrė, pasimokė ir jų gyvenimas net pagerėjo. Mūsų visuomenėje pilna tokių žmonių, kurie kitiems yra tarsi įkvėpimas. Yra sergančių mirtinomis ligomis, ištvėrusių lemtingų nelaimių padarinius arba praradusių savo vaiką, bet vis dėlto sakančių, kad jų gyvenimas yra geresnis nei prieš tai, nes jie pasimokė, įgijo patyrimo ir galiausiai geriau suprato patį gyvenimą.

Žmonės, perėję į kitą tragedijos pusę, išmoksta tikrai daug: jie niekada nebelaiko gyvenimo savaime suprantamu dalyku, ištiestomis rankomis pasitinka kiekvieną akimirką, nesusimąstydami padeda kitiems. Jie išmoksta atskirti, kas iš tiesų yra svarbu, nuostabu ir verta dėmesio. Ir dar vienas dalykas apie lemtingas tragedijas: juk beveik visos jos yra susijusios su praradimais, ar ne? Prarandame visus savo pinigus, turtą, pastogę, mylimus žmones, sveikatą, kurią nors kūno dalį ir t. t. Dzeniškumas pirmiausia reiškia pripažinimą, kad nė vienas tų dalykų niekada mums ir nepriklausė.

Mums niekas nepriklauso.

Suprantama, visuomenės požiūriu – priklauso. Tai *mano* namas. *Mano* pinigai. *Mano* sutuoktinis. *Mano* vaikas. *Mano* kūnas. Gyvendamas visuomenėje kiekvienas privalo prisiimti tam tikrą atsakomybę. Mums reikia vietos gyventi ir reikia turėti daiktų, kad galėtume dirbti ir linksmintis. Turime turėti pinigų, kad nusipirktume valgio, drabužių ir kitų daiktų, kurių mums reikia ar norime. Tėvai privalo būti atsakingi už savo vaikus, o partneriai – padėti ir palaikyti vienas kitą. Mes rūpinamės savo sveikata ir gera nuotaika.

Bet iš viso to niekas mums nepriklauso iš tikrųjų. Gyvename tarp kitų žmonių ir ką nors sukaupiame, tačiau kiekvieną akimirką tai gali būti iš mūsų paimta. Aišku, nereikia nepaliaujamai baimintis ko nors netekti. Supraskite

visai kitaip: kiekvienas mirksnis yra svarbus tik dabar, o kiekvienas žmogus, kurį turime laimės pažinti, gali mus praturtinti. Bet jei prisirišame prie žmogaus ar daikto, pagaliau prie savęs, tai apsigaudami tikime tikrove, kuri yra nei tikra, nei patvari.

Netekę ko nors brangaus, gedite ir sielvartaujate. Jus užlieja įvairiausi jausmai kad net nežinote, ko griebtis. Galite pasijusti labai prislėgti ar įniršę. Be abejo, galite. Juk jūs – žmogus. Tad leiskite sau išjausti užplūdusį jausmą, leiskite sau pamažu suvokti, kaip šis (ir visi kiti) išgyvenimas atsiranda ir kaip jis jus kažko išmoko. Jei pykstate, nes atėmė tai, kas, jūsų manymu, priklausė jums, leiskite sau pykti. O paskui leiskite sau suprasti, kad tai visai jums nepriklausė – tik nusišypsojo laimė kurį laiką jausti tą daiktą ar asmenį kaip savo gyvenimo dalį.



Arčiau nirvanos

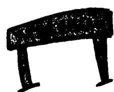
Saugokitės nesibaigiančios kančios, virstančios įpročiu. Ar jūsų nekankina liguistas liūdesys? Ar tik nesimėgaujate savo jautrumu ar dirglumu? O gal puoselėjate pavydą, kurstote pyktį? Atpažinę tokius elgesio šablonus ir susitelkę į šią akimirką (grindų plovimą, pajamų perskaičiavimą, skaitymą), išsivaduosite nuo persekiojančios kančios, kuri daugiausia yra įprotis.

Dzeno pratybos: atsipalaiduokite, kvėpuokite, surikiuokite pagal svarbą

Stiprūs jausmai – skausmas, pyktis, prislėgtumas – kartais gali atrodyti nepakeliami ir jus apima neviltis. Kai natūralūs jausmai grasina užvaldyti, nesvarbu, dėl kokios priežasties, atminkite tris dalykus: atsipalaiduokite, kvėpuokite ir surikiuokite pagal svarbą.

Kitą kartą, kai jus užgrius stiprus jausmas, užliejantis tarsi visa nuplaunanti banga ir pajungiantis sau visą jūsų emocinį gyvenimą, išmėginkite šį pratimą:

1. Pirma, pasėdėkite jausdami savo jausmus. Arba pagulėkite. Atsipalaiduokite. Tegul jausmai užlieja jus, kai nesate užsiėmę niekuo kitu. Jauskite juos. Jie yra čia, jie yra šios akimirkos dalis, tegul jie pabūna.
2. Jei esate taip sukrėsti, kad negalite ramiai išbūti, tai judėkite! Pabandykite greitai eiti ar bėgti, bet likite susitelkę į jausmus. Paskui grįžkite ir atsisėskite. Net jei jums atrodo, kad negalite ramiai sėdėti, stenkitės pasėdėti. Sėdėkite ir išgyvenkite savo jausmus.
3. Pasėdėję atkreipkite dėmesį į kvėpavimą. Susitelkite į kvėpavimą, tegul



Beždžionės protas!

Jeigu negalite atsikratyti gilios depresijos, o slegiantys jausmai trukdo dirbti ir gyventi, jei taip jaučiatės ilgiau nei dvi savaites ir jei kyla minčių nusižudyti, kreipkitės į gydytoją. Depresiją tikrai galima išgydyti vaistais.

jis suskaido jausmą į suvaldomas dalis: įkvėpimas, iškvėpimas. Kvėpuodami įcentruokite ir sutelkite sąmoningą suvokimą, kas ir kur esate. Šunriu Sudzukis sako, kad esame tik nuo kvėpavimo besivarstančios durys, tik tiek. Tegul durys varstosi; nugrimzkite į kvėpavimą ir susiliekite su juo. Įsivaizduokite, kad esate tik kvėpavimas ir nieko daugiau.

4. Priminkite sau, kad apėmęs stiprus jausmas atrodo nepakeliamas tik todėl, kad leidžiate jam remtis savo mintimis, supratimu, apgailestavimu ir baime. Tegul jausmas tiesiog pabūna. Įsivaizduokite jį tarsi apčiuopiamą daiktą – gal kaip žiežirbuojantį krištolinį rutulį arba tamsų žaibuojantį debesį. Nereikia gilintis, kas vyksta krištoliniame rutulyje ar tame debesyje. Tik stebėkite, kaip jie siautėja. Suvokite savo kvėpavimą. Nebejuskite nieko kita, tik kvėpavimą. Įkvėpkite. Iškvėpkite. Vienas įkvėpimas, vienas dabarties mirksnis.
5. Šiek tiek nurimę sudarykite sąrašą, ką reikėtų veikti *dabar pat*. Nesirūpinkite, kaip įveiksite iškilusį sunkumą, kaip praleisite naktį arba dėl kitų nuspėjamų grėsmių. Sakykime, kad dabar pietų metas. Tuomet sąrašas galėtų atrodyti taip (verta įtraukti pačius elementariausius dalykus):
   - atsistoti;
   - nueiti į virtuvę;
   - išsivirti kruopų sriubos.

   Arba tas sąrašas gali atrodyti šitaip:
   - atsistoti;
   - nueiti prie sieninės spintos;
   - apsiauti sportinius batelius;
   - išeiti į lauką;
   - vieną kartą apeiti aplinkui kvartalą.

   Dabar tiksliai žinote, ką reikia daryti pagal sudarytą planą, kokius veiksmus reikia atlikti. Tad atlikite juos.
6. Jei baigus pratimą jausmas vis dar nepaleidžia, sudarykite sąlygas jam likti kažkur šalia ar virš jūsų, o viduje tegu pasilieka vien kvėpavimas. Jei pajusite, kad jausmas praeina, nelaikykite jo iš paskutiniųjų, netraukite įsikibę atgal. Paleiskite jį. Kvėpuokite. Darykite sąrašo darbus. Šitaip išgyvensite šiandieną. Ir rytdieną.

Sėdėkite toliau

Visą tą laiką, net jeigu atrodo, kad nebegalite tverti, šiek tiek laiko skirdami meditavimui sėdint, suteiksite vertingą atsparą sielai ir prieglobstį protui. Sėdėjimas leidžia pamatyti grėsmingas bangas tarsi sustabdytų kadrų seką ar bent kurį laiką žvelgti į jas iš viršaus, o ne iš apačios. Net jei pasėdėsite tik dvi minutes, galėsite pristabdyti atūžiančią grėsmę ir pasiruošti, įsicentruoti, kvėpuoti ir atsiminti, kur esate – būtent šią akimirką.

Visai nesvarbu, kokia jausmų audra siaučia šiuo metu, sėdėjimas susitelkus į dabarties mirksnį skaidrina ir netgi džiugina būtį. Sėdėjimas leidžia prisiminti, kas esate, o paskui ir kas yra gyvenimas: neabejotinai įdomus, nepaliaujamai kintantis ir pilnas bangų bei jūros gyvūnų, audrų ir štilių. Ir kitų laivų, tai ginkluotų harpūnais, tai iškėlusių baltas vėliavas, bet kiekvienas laivas tėra tik tai, kas yra, lygiai kaip ir jūs: viskas supasi ir dreifuoja pagal jūros alsavimą arba sustingsta stojus štiliui, viskas pripildyta meiliai ir painiai susipinančios įvairovės ir vienybės grožio, kuris derina savyje abi priešybes.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Jūs už nieką nesate atsakingi ir, kai tai suprasite, išsilaisvinsite tikram gyvenimui.
- Žmonės linkę klasifikuoti, paženklinti ir kurti lūkesčius. Dzeniškas nusiteikimas reiškia tiesiog gyventi, patirti ir būti, be jokių kategorijų, etikečių ir lūkesčių.
- Tragedija tokia yra tik todėl, kad jai užlipdėme etiketę „tragedija". Nuplėšdami ją ir tiesiog išgyvendami sunkią patirtį, galime numalšinti neigiamus jausmus ir paversti tragediją galimybe pasimokyti.
- Kai žmogus išgyvena katastrofišką netektį, jam daug sunkiau ją pakelti, tačiau kaip ir mažesnių praradimų atveju didžiosios netektys yra tokios nepakeliamos dėl to, kad tai, ką prarandame, siejame su savo lūkesčiais ir nepagrįstais savumo, baimės ir apgailestavimo jausmais.
- Nesiedami savęs su jausmais (skausmu, sielvartu, gailesčiu), galime išgyventi bet kokią patirtį.

7 skyrius

Kaip suprasti... nirvaną

Šiame skyriuje:

- Juk turi būti kokia nors prasmė?
- Nirvana: kas ji yra ir ar jos norite?
- Kiti dzeno pranašumai.
- Keista aritmetika, neprieštaraujanti fizikai.
- Pasaulio tobulinimas.

Mes keliskart minėjome, kad tikrasis dzenas neturi jokio tikslo. Kartais sakoma, kad dzenas yra betikslis tikslas. (Pamąstykite apie tai; čia tam tikras koanas.) Tikriausiai nelengva šitą suprasti. Nėra jokio tikslo? Tada kam viso šito imtis? Kokia prasmė? Mums labai reikia prasmės.

Užuot savo gyvenimą paskyrę kokiam nors tikslui, gyvendami dzeniškai patiriame tik šios akimirkos tikslą, atkeldami ateities tikslą į dabartį – tam tikra prasme susiliedami su tikslu. Mums patinka svarstyti, ko reikėtų griebtis, kad dzenas tiesiog dabar padarytų šią akimirką tikresnę, pilnatviškesnę ar nuostabesnę. Štai kur tikslas: tiesiog dabar.

Tačiau nepakanka teigti, kad dzenas neturi tikslo. Dzeno meistrai ir mokiniai visada pripažindavo, kad nirvanos siekimas yra ne tik dzeno esmė, bet ir pagrindinis tikslas, jų giliausias troškimas, nors Buda mokė, kad troškimai sukelia kančią. (Niekas nėra tobulas, net dzeno meistrai – vis dėlto viskas yra tobula.)

Ei, palaukite, grįžtame atgal: vis dėlto kas yra nirvana? Ar turėtume ją pažinti, ar išvis ji turėtų mums rūpėti, o gal čia tik Tibeto vienuolių reikalas? Atsakyti nelengva. Na, bet pažiūrėkime, gal pavyks paveiksliuką nuspalvinti, kad aiškiai suprastumėte, nors nirvanos tikrai nesuteiksime (žinoma, tiesiog negalime to padaryti, nes kitaip mielai suteiktume!).

Vieni sako *satori*, kiti – *nirvana*

Nirvana ir *satori* – tai žodžiai, reiškiantys nušvitimą, arba atbudimą. Tradiciškai atbudimu vadinamas galutinis, neatšaukiamas atvėrimas tos „proto būsenos", kurią patirti siekiame per dzeno pratybas. Pradedame pripažinti, kad visa yra viena, kad atskirumas – saviapgaulė, o vienintelė tikrovė – dabartis. Tai yra gebėjimas atsipalaiduoti nuo troškimų ir galiausiai visam laikui išsilaisvinti iš kančių. Visa tai yra ne vien intelektualus šių sampratų suvokimas, o vidinis jų pažinimas, intuityvus supratimas ir susiliejimas su jomis. Viena – apibūdinti nirvaną ir suprasti, kas ji yra, visai kita – ją patirti.

Tarp atskirų dzenbudizmo ir kitų budizmo atšakų nuo seno vyksta diskusijos, ir net nesutariama, dėl atbudimo esmės ir jo pasiekimo būdų. Vieni laikosi nuomonės, kad atbundama išsyk, kiti tiki, kad atbudimas veriasi pamažu, pakopomis. Tačiau bet kuriuo atveju tikrasis darbas, siekiant šio tikslo, yra išmokti nustoti jo siekti (argi jums nepatinka, kaip ironiškai dzenas verčia jus iš balno, vos pasitaikius progai?).

Polas Repsas ir Njogenas Sendzakis knygoje „Dzeno esmė ir turinys" (P. Reps, N. Senzaki, Zen Flesh, Zen Bones), aptardami piešinių ir poetizuoto teksto ciklą „Dešimt jaučių" (sukurtą XII amžiaus *čian* meistro Kakuano, žr. B priedą), rašo: „Atbudimas, kurio siekia dzeno praktikas ir dėl kurio dzenas išvis egzistuoja, kyla pats iš savęs. Jis – kaip sąmonės pasireiškimas, vieną akimirką jo dar nėra, o kitą jau yra."



Arčiau nirvanos

Daugelis budistų tiki, kad siekiant nušvitimo yra svarbu medituoti tokia poza, kokia Buda meditavo atbusdamas. Ji aprašoma daugybėje knygų: tai Lotoso poza, plaštakos sudėtos ties bamba, suremti nykščiai ir delnai sudaro ovalą, nugara stiebiasi tiesiai iš klubų vidurio. Daugiau apie meditavimo pozas 9 skyriuje.

Bet ar neminėjome, kad labai norime nirvanos, nes mus kamuoja *dukha*, arba prisirišimas? Tačiau kartu suprantame, kad tikrai nedzeniška grįsti savo

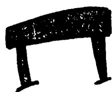
veiksmus ir pastangas *dukha*. Ir vėl ta dzeniška ironija: jei nori nirvanos, vadinasi, jos nepatiri ir kartu negali patirti, kol nori. O jeigu patiri nirvaną, tai net mintis nekyla jos norėti.

Pagaliau patyrus nušvitimą, jis nustoja egzistuoti kaip dalykas, sąvoka. Tai tarsi sakyti: „Ak, kaip noriu būti!" Jūs tai jau darote. Jau esate. Kodėl jums tai vis dar rūpi? Jūs esate tik buvimas, niekas kitas. Kitaip šito nenusakysite ir neapibrėšite. Panašiai ir atbudus, tokio dalyko kaip atbudimas nebelieka.

Žinoma, daugelis raštų ir dzeno meistrų mėgina apibūdinti atbudimą, kad ir kaip tai būtų neįmanoma. Garbusis daktaras H. Sadhatisa savo mažoje knygelėje „Įvadas į budizmą" (H. Saddhatissa, Introduction to Buddhism) štai kaip aprašo nirvaną (jis vadina ją *nibana* (*nibbana*) pali kalba):

> „Budisto gyvenimo tikslas yra *nibana*, plačiau žinoma sanskritiškoji šio žodžio forma *nirvana*. Buda pasakė: „*Nibana* – didžiausia laimė." Vadinasi, aukščiausias budisto tikslas yra ją patirti. Ne kartą daugelyje knygų buvo mėginta apibrėžti šią pakilią būseną. Reikia suprasti, kad *nibana* turi būti atverta kaip vidinė savybė, o ne kaip išoriškai aprašoma, aiškinama ir aptariama, nes tai dvasinė būsena, kurios negalima logiškai paaiškinti."

Sanskrito žodis *nirvana* reiškia „užgęsti, užpūsti" – lyg užgesintum liepsną. Tokia simbolinė prasmė reiškia visišką pasitenkinimą dabarties mirksniu, kai išnyksta visi prisirišimai prie praeities, ateities ir bet ko kito, išskyrus dabartį. Džana Smit knygoje „Naujoko įvadas į dzenbudizmą" (Jean Smith, The Beginner's Guide to Zen Buddhism) nirvaną aprašo šitaip: „Tai toks buvimas, kai nebegeidžiama, nebetrokštama, kad kas nors būtų kitaip, nei yra... Tomis akimirkomis mūsų gyvenimo patyrimas yra nirvana."



Beždžionės protas!

Dzeno paradoksai ir tariami prieštaravimai, pareiškimai, kad dzeno negalima išmokti iš knygų, kad jo iš viso negalima išmokyti ir kad jis net negali būti logiškai suprastas, gali sukelti nusivylimą. Turite nepamiršti: viskas, kas rašoma arba sakoma apie dzeną, tėra pirštas, rodantis į mėnulį. Dzeną galite patirti tik savyje ir tik per savo veiklą. Niekas nesvarbu, išskyrus jus, esančius šią akimirką. Viskas gana paprasta!

Taigi, ką tai reiškia mums? Gali kilti tokia mintis: „Ką gi nirvana, atrodo, būtų neblogai, bet visai nepraktiška." Jei ištisą dieną reikia sėdėti medituojant, žavintis didžiuoju dabarties mirksnio stebuklu, kaip bus nuveikti kiti darbai?

Iš tikrųjų viskas yra gerokai kitaip. Nušvitęs Buda visą likusį gyvenimą tarnavo žmonijai. Atbudimas nesustabdo gyvenimo. Priešingai, nuo jo gyvenimas tik prasideda arba bent jau visai atsinaujina. Nes atbudęs asmuo pagaliau suvokia, kas iš tikrųjų yra gyvenimas. Be to, nirvana – tai vyksmas. Su ja niekas nesibaigia. Ji pradeda laipsnišką atbudimo raidą, pripildančią gyvenimą veiklos, skleidžiančios tik visa apimančią atjautą ir supratimą, be jokių prisirišimų ir troškimų.

Kinų *čian* meistras Kakuanas, dvyliktame amžiuje nupiešęs anksčiau minėtus dešimt jaučio paveikslėlių, siekė papasakoti istoriją apie žmogų, ieškantį ir surandantį atbudimą simbolizuojantį jautį. Šiuos paveikslėlius daug kartų perpiešė daugybė įvairiausių žmonių. Kiekvienas paveikslėlis turi jį apibūdinantį trumpą aprašymą. Mes pateikėme savo versiją B priede. Patyrinėkite kiekvieną šios patirties pakopą, perteikiančią atbudimo paieškas ir jo suvokimą.



Arčiau nirvanos

Ką jums reiškia atbudimas, arba nušvitimas? Surašykite išankstines savo nuomones apie nirvaną ir nušvitimą. Ar užrašėte ką nors neigiama ar nepageidaujama? Ar yra kas nors, ko labai trokštumėte? Dabar suglamžykite sąrašą ir išmeskite. Jūsų išankstinės nuomonės nieko nevertos. Kol jų yra, atbusti neįmanoma.

Paskutinis paveikslėlis iliustruoja tą prasmę, kurią čia mėginame atskleisti. Kai jautis pagaunamas ir žengiama kitapus jaučio ir savęs paties supratimo (aštuntas paveikslėlis), žmogus išeina į pasaulį: „Mano drabužiai suplyšę ir dulkėti, bet aš apimtas visuotinės palaimos." Paskutinis nušvitimo žingsnis yra ryžtingas ir pasiaukojantis buvimas pasaulyje, o ne nusigręžimas nuo gyvenimo.

Bet vis tiek skamba kaip „atitrūkimas nuo pasaulio", argi ne? Tarsi, jums nelauktai patyrus nirvaną, visi draugai manytų, kad pamišote. „Žinote, Brenda visai nebe tokia, kokia buvo iki to vadinamojo nelaukto nušvitimo. Gal geriau nekvieskime jos šį vakarą į kiną. Greičiausiai jai tai neberūpi – ar *kažkas panašaus*."

Galbūt nušvitimas jums atrodo nuostabus dalykas. Jūs norite jo. Labai norite. Jei įsivaizduojate, kad atbudę tapsite dvasiškai, intelektualiai arba doroviškai geresni, klystate. Dzenas niekaip jūsų nepakeis. Nepavers kuo kitu, nei jau esate šią akimirką.

Nušvitus nereikės nešioti „suplyšusių ir dulkėtų drabužių", bet kartu nebus

noro ir vaikščioti užrietus nosį. Nereikės mesti draugų, stoti į vienuolyną ar atsiduoti vien dvasingumui. Gali beveik neberūpėti, ką dėvite, tačiau tai – neesminis dalykas. Jūs vis dar esate tas pats žmogus ir galite atrodyti tinkamai. Dabar tik būsite nebesaistomi minties atrodyti gražiai.

Svarbiausia, kad jūs – vis dar jūs, net labiau, nei buvote prieš tai! Tai gali šiek tiek gąsdinti tuos žmones, kurie dar nėra pasiruošę susidurti su savimi. Bet jei tik žinotumėte, koks neapsakomai tikresnis, labiau jaudinantis ir gilesnis bus gyvenimas, kai tapsite savimi.

Svarbu atsiminti, kad atbudimas, bet kokiu savo pavidalu, nėra svetimas tiems jums, kas esate. Tai jau yra jumyse. Atbudimas – tai jūs. Tai yra tikrasis jūs, nesusirūpinęs ir nesusipančiojęs. Tai – jūs, esantys būtent dabar.

Pagal vieną šiuo metu plačiai paplitusių požiūrių į nušvitimą, pripažįstamą daugelio šiuolaikinių dzeno meistrų, nirvana nėra pastovus dalykas, kurio nebegalima pakeisti. Teigiama, kad ji pasireiškia aiškumo akimirkomis. Nirvana nėra kokia nors svetima, keista, okultinė būsena, pakeičianti asmenybę, netikėtai atverianti beribį nusimanymą, leidžiantį visą likusį gyvenimą žarstytis vien išminties perlais.

Kiti mokytojai sako, kad nušvitimo blykstelėjimai, trumpas, laikinas savęs išsižadėjimas ir susiliejimas su dabarties akimirka, su tuo, ką darote dabar, yra vadinamasis *kenšo*. Tuo tarpu žodžiai *satori* ir *nirvana* reiškia labiau persmelkiančias ir pastovesnes atbudimo būsenas.



Dzeno žodynėlis

Kenšo, satori ir ***nirvana*** reiškia atbudimą ir nušvitimą. Jie dažnai vartojami kaip sinonimai. Tačiau pirminės jų reikšmės skiriasi. *Nirvana* yra sanskrito žodis, reiškiantis užgesimą ir nusakantis išsilaisvinimą ar ištrūkimą iš gimimo ir mirties rato. *Satori* ir *kenšo* yra japoniški žodžiai. *Satori* – tai Budos patirtas atbudimas, visų dalykų vienumo suvokimas. *Kenšo* – iki atbudimo iškylančios ir praeinančios būtybės įsiprasminimo akimirkos.

Tačiau mes manome, kad tai daugiau istoriniai bei semantiniai dalykai ir kad tiesiog puiku patirti nušvitimą – kartą ir visam laikui, po truputį kiekvieną kartą, visą iš karto ar kaip kitaip, nelygu, kaip pasiseks. Kuo dažniau tai atsitiks, tuo labiau išmoksite gyventi tiesiog čia ir dabar.

Ir vėl tas *dabar*. Į visa kita galite nekreipti dėmesio. Kai apima *kenšo*, pasijuntate puikiai, net geriau nei puikiai: „kaip tik taip, kaip turi būti.“ Kai ši būsena

apima dar kartą, pagalvojate: „Tikrai! Štai kaip turi būti!" O kai tai atsitinka dar sykį, šypsotės viską suprasdami... arba vien tik būdami.

Tada gyvenate žongliruodami savo gyvenimu ir stengdamiesi būti tokios būdravimo būsenos kuo dažniau. Ir tikrai nesate tokie visą laiką. Net daugybė įžymių, tikrų dzeno meistrų išgyveno visai nebudrios būties akimirkų, kurios vėliau buvo pagiežingai išjuokiamos. Tik štai – ji vėl jus apėmė, ir vėl gyvenate šią akimirką.

Dzeno pratybos reikalingos tik tam, kad gyventumėte labiau nušvitusį gyvenimą tiesiog dabar. Daugiau niekam. Kuo labiau gyvenate dabar, tuo labiau atbundate. O gal nušvitimas jus užlies visas iš karto. Kiekvienu atveju nėra ko baimintis, nes...

Atbudimas jokiu būdu nėra svetimas tam, kas jūs esate.

Atbudimas yra jumyse. Tiesiog reikia šiek tiek pasikapstyti. Štai kam reikia dzeno. Jeigu jums nepaprastai svarbu šitai suformuluoti, tai ir yra galutinis (betikslis) dzeno tikslas.

Suplojimas vienu delnu

Štai kaip K. Hamfris savo knygoje „Vakarietiškas požiūris į dzeną" (Christmas Humphreys, A Western Approach to Zen) aprašo nušvitimo būseną:

„Mes brendame į jūros vandenį iki kulkšnių, juosmens, krūtinės, o tada staiga pradedame plaukti ir atsiduriame jūroje. Debesys ir žemė tvankią dieną įsikrauna stipriu teigiamu ir neigiamu elektros potencialu. Kad susitelktų galinga jėga, reikia laiko, bet žaibo blyksnio iškrova įvyksta staiga. Pagaliau mes atmerkiame akis ir staiga praregime. Atsimerkime ir pamatykime – ne rojų, o pasaulį, kuriame esame, pripildytą dzeno, švytintį dzenu pasaulį, kuris ir yra tikroji dzeno raiška."

Kiti dzeno pranašumai

Ankstesniuose skyriuose trumpai minėjome, kad dzenas turi ir kitų pranašumų – tai nėra kokie nors svarbūs tikslai, tačiau tikrai verti to, kad pradėtume gyventi dzeniškai. Dabar apžvelgsime šiuos papildomus dzeno pranašumus išsamiau, nes jie tikrai aktualūs paprastam vakariečiui, gyvenančiam įtemptą, intensyvų ir kartais vienišą gyvenimą.

Minčių maišaties suvaldymas

Sunkumai būna dvejopi: vieni – naudingi, o kiti – tik blogina padėtį. Ar nepastebėjote, kad kartais, turėdami daug rūpesčių, jaučiatės pakiliai? Kai kuriems žmonėms kuo daugiau reikia padaryti, tuo jie darbingesni, veiksmingesni ir laimingesni – aišku, iki tam tikros ribos.

Vis dėlto sunkumai, įtampa dažnai veikia atvirkščiai. Sunkumų atsiranda nepriklausomai nuo to, kiek turite padaryti – daug ar mažai. Jie kyla dėl sumaišties. Jei turite daugybės darbų sąrašą ir atliekate juos po vieną, sutelkę visą dėmesį, paskui pažymite, kas atlikta, ir pereinate prie kito darbo, daugiau nebegalvodami apie atliktuosius, tikrai išvengsite įtampos. Bet galite turėti tik vieną ar dvi užduotis ir būti baisiausiai susirūpinę, išsigandę, kad nesuprasite užduoties, kad ji neįveikiama, kad niekas taip nedarytų, kaip jūs darote, arba kad užduotis pranoksta galimybes. Smegenys yra ištisa prisirišimų raizgalynė.



Arčiau nirvanos

Pats tinkamiausias laikas penkių minučių poilsiui, kad ramiai pasėdėtumėte, apsiramintumėte ir įsiklausytumėte į kvėpavimą, yra tada, kai pajuntate, kad nebeturite nė sekundėlės jokiai pertraukai. Kuo labiau jaučiatės įtraukti į reikalus ir užvaldyti emocijų, tuo reikalingesnis meditavimas: jis išblaivo protą ir išvaiko sumaištį.

Ar įmanoma ką nors rasti, kai tokia netvarka? Tarsi bandytum išvirti pietus, kai virtuvėje stirtos nešvarių indų, neišplauti visi puodai ir keptuvės, o indų plovyklė pilnutėlė, bet dar net neįjungta.

Štai kas vieną rytą nutiko Evai. Vaikai įsigeidė prancūziškų skrebučių, tačiau iš vakaro ji buvo nesutvarkiusi virtuvės, nes jautėsi labai pavargusi. Iš tiesų jai tereikėjo atlikti juokingai mažą užduotį, bet ji jos neįveikė. Nes vien tik nerimavo: „Na kaip aš pabaigsiu tris knygas ir šešis straipsnius iki mėnesio galo? Tai neįmanoma. Niekas to nepadarytų. Kaip galiu visa tai nuveikti, jei dirbu tik kelias valandas per dieną? Tikriausiai nieko nepadarysiu ir liksiu be pinigų. Tada nebegausiu kitų darbų ir teks mesti iš galvos rožines svajones rašyti laisvu grafiku, ir vėl dirbsiu nuo devynių iki penkių. Vėl turėsiu viršininką, vėl vaikus reikės paleisti su raktu ant kaklo, jie turės lankyti pamokinę grupę ir visa šeima bus liūdna. Kaip aš taip neatsakingai sugalvojau, kad įveiksiu visos darbo dienos krūvį, būdama visą laiką namuose ir rūpindamasi vaikais? Man per sunku. Daugiau nebegaliu šitaip!"

Galop Eva praleido vakarą žiūrėdama per televizorių siaubo filmą. Iš tikrųjų

jo net nematė. Tik spoksojo. Ir visi darbai liko nepadaryti: nei straipsniai, nei knygų skyriai parašyti, nei indai suplauti. O dabar, iš ryto, vaikai triukšmingai reikalauja pusryčių.

Sugniuždyta ir suirzusi Eva griebė keptuvę, vis dar aliejuotą po vakarykščių pietų, priskretusią geltonų ryžių, ir pradėjo ją šveisti, pasidėjusi ant krūvos indų, sukrautų plautuvėje. Staiga, *džingt*!

Ji netyčia užkliudė krūvelę lėkščių, nesaugiai sukrautų šalia plautuvės ant išklerusio kiaurasamčio. Šešios lėkštės ir kavos puodukas nukrito ant grindų ir sudužo.

Vaikai nuščiuvę sužiuro. Eva taip pat. Bet jai dar nespėjus sprogti iš apmaudo, ketverių metų Angusas susirūpinusiu veidu paklausė:

– Mamyte, ar čia buvo labiausiai už viską pasaulyje mėgstamos lėkštės?

Eva ėmė juoktis. Ant grindų pažirusios mėtėsi jos sujauktos mintys.

– Ne, Angusai. Ne pačios mėgstamiausios pasaulyje, – atsakė Eva. – Nesukim dėl jų galvos.

– Tai gerai, mamyte, – pasakė Angusas ir atsiduso, – nes jos visai sudužo.

– Visai sudužo! – išsišiepęs prašneko dvejų metukų Emetas.

Evai irgi beliko nusišaipyti, nes ji suprato, kad jos nerimavimai, kaip ir indai virtuvėje, buvo sudėti nepatikimai. Jie netikri ir nesvarbūs. Tik užkliudė alkūne, ir jų neliko. Jų išvis turėjo nebūti.

Evai tiesiog reikėjo atlikti tam tikrus darbus. Ir tiek. Budria galva ji sušlavė šukes, iššluostė grindis, paruošė pusryčius, įjungė indų plovyklę ir nusivedė vaikus į parką. Pogulio metu ji sėdo toliau rašyti knygos skyriaus. Aiškiai pamatė, kaip išpūtė savo darbų mastą. Niekas nesako, ji buvo užsiėmusi. Bet ar mes visi nesame užsiėmę? Argi ji tikrai negali susidoroti? Eva sau pasakė, kad šias užduotis verta padaryti. Ir vakare net nesijautė pavargusi.



Arčiau nirvanos

Nemažai žmonių nekenčia namų ruošos. Tačiau kaip tik ruošos metu turime puikią galimybę lavinti budrumą. Plaukite indus, šluostykite grindis, valykite langus bei veidrodžius visiškai atsidėję, susitelkę, o ne taip, kaip įprasta: apie kažką baimingai galvodami, išsiblaškę, nuobodžiai. Patirkite namų ruošą visiškai naujai!

Sudužę indai paveikė tarsi dzeno koano įveikimas: staiga imi ir kažką supranti, užplūsta savotiško atsivėrimo, *kenšo*, akimirka, kai viskas įgyja prasmę. Ir – *žybt!* – proto sumaištį lyg kas būtų nupūtęs, bent kuriam laikui.

Hario Poterio gerbėjai gal atsimena (iš ketvirtosios serijos knygos „Haris Poteris ir Ugnies taurė"), kad profesorius Dumbldoras turėjo minčių koštuvą, tokį dubenį, pripildytą blizgančio sidabrinio skysčio, kuriame persipildžius protui laikydavo minčių perteklių. Tai bent reikalingas daiktas! Deja, minčių koštuvų nėra. Bet tam tikra prasme yra, nes esama dzeno!

Žmogaus protas nuolat susijaukia. Tokia ta mūsų prigimtis. O dzenas mus išmoko praskaidrinti sumaištį per vieną mirksnį. Remdamiesi dzenu išmokstame į nieką neįsitverti, o kai neįsitveriame, sumaištis nusklendžia šalin tarsi helio balionas. (Kaip gerai būtų, kad teiginys galiotų ir indams!)

Mirktelėkite sunkumams

Dzeną mėgstame ir dėl jam būdingo humoro jausmo. Kai per daug surimtėjame, dzenas primena, kaip tai beprasmiška. Kasdienybėje per didelis rimtumas reiškia perdėtą rūpinimąsi reikalais, bet dzeniškame gyvenime kitaip: vietoj susirūpinimo – atjauta, vietoj siekimo – buvimas, o vietoj nerimo – džiaugsmas.

Dzenas – tai nuostabus būdas susivokti, kai susiklosto sudėtingos aplinkybės. Kai indai nukrito ant grindų, Eva atsitokėjo ir pamerkė akį užgulusiam sunkumui. *Mirkt mirkt, kumšt kumšt.* Visi žinome, kad nesate itin svarbūs. Sunkumai ir įtampa yra puiki maskuotė, bet ji kiaurai permatoma! Dzeno meistrai garsėja gebėjimu pasijuokti iš to, kas atrodo be galo rimta. Jie pokštauja net mirties patale. Užduoda absurdiškiausius klausimus. O kai visi per daug surimtėja, dzeno meistras ar meistrė iš visų jėgų kerta per pačią rimtumo prielaidą.

Jei esate toliaregiai kaip Eva (tiesiogine, regos sutrikimo, prasme), puikiai žinote, ką reiškia laikyti ką nors tiesiai prieš nosį ir neįžiūrėti. Tik šiek tiek atitraukus nuo akių pagaliau žvilgsnis susifokusuoja. Tas pats galioja dzeno koanams, pasakojimams ir alegorijoms. Jos gali būti beprasmiškos, linksmos ar juokingos. Jei per daug rimtai žiūrėsite į jas, jei prisirišite prie jų ar kruopščiai nagrinėsite pasitelkę intelektą, neįžvelgsite esmės.

Tas pats tinka ir sunkumų bei įtampos priežastims. Jei nutinka kai kas „siaubinga": rugpjūtį sugenda oro kondicionierius, užmirštate sumokėti nekilnojamojo turto mokestį, jus iškoneveikia, pažemina ar apčiaudėja – dzenas padeda atsitraukti kelis žingsnius, pasižiūrėti, kas iš tikrųjų vyksta, ir tada prunkštelėti.

Jei nebūsite prisirišę prie įtampą keliančių dalykų, tai jie jos ir nekels. Atrodo, visai paprasta, bet tokį laisvumą reikia kruopščiai lavinti.

Suplojimas vienu delnu

Elen J. Langer knygoje „Budrumas" (Ellen J. Langer, Mindfulness) daro prielaidą, kad budrumą ir kūrybingumą daug lengviau išsiugdyti, jei į vadinamąjį tikrovės, faktų pasaulį žvelgiama neribotai, atvirai. Ji rašo: „Daugeliu atvejų mokantis „faktai" apie pasaulį pateikiami kaip besąlyginė tiesa, bet daug geriau juos laikyti vien tikimybėmis: didesnėmis – viename kontekste ir mažesnėmis – kitame." E. Langer ir A. Piper atliko tyrimą. Vienai tiriamųjų grupei daiktai buvo pristatyti taip: „Tai plaukų džiovintuvas", „Tai žaislas šunims kramtyti." Kitai grupei – taip: „Tai gali būti plaukų džiovintuvas", „Tai gali būti žaislas šunims kramtyti." Paskui Langer ir Piper sukūrė situaciją, kurioje skubiai prireikė trintuko. Tik grupės „gali būti" nariai pasiūlė guminį kramtomą žaislą vietoj trintuko.

Palikite daugiau vietos arbatai

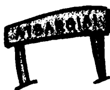
Kita dzeno istorija byloja, kaip žmogus atėjo pas dzeno meistrą į vienuolyną ir paprašė jį pamokyti dzeno. Tikėdamasis padaryti meistrui įspūdį, žmogus pradėjo pasakoti apie daugybę perskaitytų budistinių raštų ir sudėtingas bei išprusimo reikalaujančias teorijas, kurias jis suprato. Jį išklausęs meistras pakvietė išgerti arbatos. Pripylęs svečio puoduką, jis nesiliovė pilti, pylė ir pylė toliau. Sunerimęs žmogus sušuko:

– Meistre! Jūs pilate per viršų!

Dzeno meistras nustojo pilti ir pažiūrėjo svečiui į akis.

– Šis puodukas – tarsi tavo protas, – pasakė jis. – Kaip gali ko nors išmokti, jeigu jis jau pilnas?

Esminė šio pasakojimo mintis ta, kad mūsų protas jau pilnas lūkesčių, nuomonių ir išankstinių nusistatymų. Kai pradedame praktikuoti dzeną, daugelis jau turime susidarę nuomonę, kas turi vykti, ko iš jo norime ar kuo jis gali mums padėti. Remiantis pasakojimu, tai rodo, kad nepaliekame



Beždžionės protas!

Ne taip lengva atpažinti savo lūkesčius, nuomones ir išankstinius nusistatymus, nes jie yra įsigėrę į kaulus. Mes matome tai, ką tikimės pamatyti, pažįstame tai, su kuo jau esame susipažinę, o dėmesį kreipiame į tai, ką gerai žinome ir kas mums priimtina. Gal ir patogu, tačiau šitaip lieka nepastebėta, neįvertinta ir nepanaudota didžiulė gyvenimo dalis.

vietos tikrajai dzeno tiesai. Todėl pirmiausia turime išsilaisvinti nuo išankstinių minčių. Tik tada galėsime patirti tikrąjį dzeną, tik tada galėsime gyventi dabar.

Kitais žodžiais tariant, tik išpylus puodelį, atsiras vietos tikrai *gerai* arbatai. Galima pamanyti, kad „tikrai gera arbata" – tai dzenas arba dzeno išmintis, arba visa tai, ką pasakė Buda, bet yra kitaip. Dzenas – tai arbatos išpylimas iš puodelio. O tikrai gera arbata yra jūsų gyvenimas, jūsų būtis, jūs.

Vandenų nuraminimas

Prisimenate mėnulio ir tiesos analogiją? Kaip tiesos atspindys susijaukia, kai minčių vandenys ima banguoti? Dzenas padeda tuos vandenis nuraminti. Taip, niekas neišvengia susidūrimo su bangomis, audromis ir panašiais dalykais, dėl kurių „gyvenimo laivas" blaškosi ir sukiojasi tai pirmyn, tai atgal, tai pagal kursą, tai iškrypdamas iš jo. Niekaip neįmanoma išvengti oro sąlygų poveikio. Bet vien todėl, kad vandenynas (gyvenimas) yra veikiamas tokios daugybės išorinių jėgų, tikrai nereiškia, kad ir jūs turite jį plakti ilga lazda. Dzenas saugo proto vandenis, kad nesusidrumstų.

Kaip? Budrumu. O kaip išmokti budrumo? Medituojant. Trečioje dalyje mes smulkiau papasakosime, kaip pradėti medituoti, kodėl yra naudinga medituoti ir ką gali bei ko negali duoti meditavimas. Parodysime, kaip jo padedami nurimsta proto vandenys, kaip jis suteikia galimybę lavinti budrumą palankiomis sąlygomis. O budrumui sustiprėjus galima juo naudotis ir pasaulyje, kad tykiame vandens paviršiuje pamatytumėte mėnulį ir staiga suvoktumėte, jog jums liko tik pakelti galvą.

Betiksliai dzeno tikslai

Kalbant iš esmės, tai dzeniškame gyvenime apstu betikslių tikslų, tik nukreipti jie ne į ateitį, bet greičiau į kažką, kas išgyvenama dabar. O ką čia išgyventi? Aptarkime keletą esminių dzeniškų sampratų, kurių moko dzeno meistrai – žvilgtelėkime vogčiomis į atbudimą.

1 + 1 = 1

Dzene aritmetika negalioja, nes čia 1 + 1 = 1. Tikrai niekas šito nemokė. Beje, ir 1 + 1 + 1 + 1 = 1. Galite sudėti kiek norite vienetų, bet atsakymas vis tiek bus 1.

Štai kaip tradiciškai teigiama, kas suprantama atbudus, kiek egzistuoja budizmas. Nors šią tiesą galima žinoti formaliai, tačiau atbudę ja tampame, virstame jos suvokimu iš vidaus, jos žinojimu apie ją nemąstydami. Tampame, būname pačia vienuma.

Mes visi esame viena. Kiekvienas yra kitoks, bet visi esame dalis vienos ir tos pačios vienumos: kiekviena banga vandenyne, kiekvienas žolės stiebelis pievoje, kiekviena oro molekulė atmosferoje. Kiekvienas gyvas, kvėpuojantis gyvis ir kiekvienas negyvas, nekvėpuojantis daiktas yra dalys vieningo vientisumo, kurio kiekviena dalis yra nulemta visų kitų dalių.

Ši samprata, kaip matėme, prieštarauja aritmetikai, bet ji visai gerai dera su fundamentaliąja fizika. Gal teko girdėti apie chaoso teoriją, kuri prieš keletą metų netikėtai išpopuliarėjo. (Teorijos esmė prieinamai pateikta knygoje ir filme „Juros periodo parkas", jei būtų sunku prisiminti, kur galėjote apie ją girdėti.)

Ką teigia chaoso teorija? Iki jai atsirandant, mokslininkai laikėsi tokios paradigmos: kadangi viskas gamtoje susieta kaip priežastys ir pasekmės, gerai pažinus priežastį, galima nuspėti pasekmę.

Bet visi, patyrę netikslias orų prognozes, žinome, kad nuspėjimas retokai pasitvirtina. Pagal chaoso teoriją niekada nebus įmanoma nieko išmatuoti be galo tiksliai, o sistemos dažniausiai būna tokios sudėtingos, kad niekada nebus įmanoma neklystamai nustatyti priežasties. Galime matyti priežastį (tam tikro tipo debesų susidarymas, žemo slėgio zonos judėjimo trajektorija), tačiau sistemą veikia tokia daugybė nereikšmingų poveikių, kad niekada nesugebėsime jų visų išmatuoti ar net aprėpti (vulkano išsiveržimas kažkur kitame žemyne, vėjo šuoras, nustūmęs ledkalnį į vandenyną, arba klasikinis pavyzdys: drugelio sparnų plazdenimas kažkur už tūkstančių kilometrų), todėl negalime žinoti, ar iš tiesų lis.

Galime spėti ir net atspėti. Netgi spėdami pasitelkiame mokslo metodus. Tačiau dabar jau žinome chaoso teorijos prielaidą (ji anaiptol neteigia, kad viskas yra chaotiška): nors viskas *gali* susiklostyti pagal tam tikrą tvarką, jos niekada nebus galima patikimai ir kiekybiškai pamatuotai numatyti ar bent nujausti. Pasaulis yra neaprėpiamas, be galo sudėtingas. Arba paprasčiau: niekada nepažinsime viso pasaulio.

Vadinasi, kai turime reikalų su sudėtingomis sistemomis (galinga audra, sugedusiu kompiuteriu, specializuotu parku su gyvais dinozaurais), niekada negalime tiksliai nuspėti pasekmių.

Bet (vėl dzeniškas akibrokštas) pagrindinė prielaida, kad viskas susieta kaip priežastys ir pasekmės, vis dar galioja. Chaoso teorija to neneigia. Tiesą sakant, ji šią nuostatą remia. Jūsų dukters kosulio priepuolis gali sukelti įvykių grandinę, užsibaigsiančią audra su perkūnija Nairobyje. Darže iškastas kirminas gali pakeisti dviejų žmonių susitikimo Paryžiuje tikimybę. Žemės ekosistema yra tokia neįtikėtinai sudėtinga, kad visi esame susiję ryšiais, kurių neįmanoma objektyviai pažinti. Tai nereiškia, kad jų išvis negalima suprasti, turint visą informaciją ir tikrai galingą kompiuterį. Nieko mistiška čia nėra, tiesiog jie nepaprastai sudėtingi.

Chaoso teorija priežastingumo idėją ištobulina iki žinojimo, kad negalime žinoti (ar valdyti), kas kur nors atsitiks, nebent priežastis ir pasekmes lemia tik keli kintamieji, atskirti nuo viso pasaulio (tai vargiai įtikėtina, iš tikrųjų sunku net sugalvoti pavyzdį).

Štai ką apie visų dalykų tarpusavio sąryšio pripažinimą rašo medicinos daktaras Džeimsas H. Ostinas knygoje „Dzenas ir smegenys" (James H. Austin, Zen and the Brain): „Būties vientisumo sąsaja – tai DIDYSIS PAVEIKSLAS. Ji susieja šį popieriaus lapą per perdirbtos medienos masę su medkirčiu, verčiančiu medžius ir taip maitinančiu savo šeimą, toliau per jį išauginusius tėvus ir per juos visus maitinusius javų laukus su lietaus debesimis, dirvožemiu ir saulės šviesa, sudarančia sąlygas visam tam, kaip ir visa kam kitam."

Jei visa kas yra sąlygota visa ko kito, tai mes visi esame labai didelės, neapsakomai sudėtingos sistemos dalis. Esame tarsi atskiros milžiniško organizmo ląstelės. Visa, kas tik nutinka, veikia visa kita (kaip tik tuo grindžiamas ir karmos dėsnis, minėtas 2 skyriuje). Mes visi esame viena, lygiai tiek pat, kiek kiekvienas esame atskirai. Nė vienas negyvename izoliuoti ir nieko negalime padaryti ar net pagalvoti, nesukėlę didžiojo vandenyno ribulių. Mes nesugebame šių ribulių numatyti, bet nepaliaudami juos keliame.

Tarnauti kitiems? O kas tarnaus man?

Dalis atbudusiųjų pasišvenčia tarnauti kitiems. Vieni tampa dzeno mokytojais, kiti padeda visoms, tokioms pat kaip jie, juntančioms būtybėms kitaip, ne grynai dzenbudistiškai.

Vakaruose esame mokomi, kad savanorystė yra taurus dalykas ir kad turintieji privalo dalytis. O ką daryti tiems, kurie patys daug neturi? Dzeniškai

žiūrint, turėjimas yra nesvarbus. Vienintelis reikšmingas dalykas – suvokti tai, kas yra, nes visa yra viena, kiekviena būtybė ir daiktas yra susiję su mumis.

Padėdami kitiems žmonėms išgyventi ir tapti laimingiems, padėdami išsaugoti gamtos turtus, padėdami gelbėti kitus (vaikus, gyvūnus, vienas kitą) nuo prievartos ir apleidimo, padėdami pasauliui tobulėti – gaiviname ir sutvirtiname tą didingą kūną, kurio dalelė esame mes patys. Ir dar – padėdami neverčiame savęs nieko daryti. Jei turime save versti – tai nebe dzenas.

Padedame, nes pagalba artimui suteikia mums prasmės. Visi rūpinasi savimi, rūpindamiesi savo aplinka ir visu kuo, kas joje gyva ir negyva. Padėdami kitiems, padedame sau, nes esame neatskiriami nuo visų kitų.

Nederėtų manyti, kad dzeniškas tarnavimas kitiems yra savanaudis. Kitiems padedame ne vien tam, kad pagelbėtume sau, bet kartu tai nėra ir grynas nesavanaudiškumas. Altruizmas – rūpinimasis kitais ir kitų gerovės gerinimas, nepaisant savęs. Šitoks požiūris yra nedzeniškas, nes pagal jį veikia atskira savastis, kurios nepaisoma dėl kitų naudos. Tačiau „aš pats" ir „kiti" tėra to paties vientiso darinio dalys. Taigi tarnaudamas vienai daliai, tarnauji ir visoms visumos dalims.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Dzeno tikslas yra išgyventi savo tikslus tiesiog čia ir dabar, nenukeliant jų į ateitį.
- Nirvana, kartais vadinama satori, *kenšo*, nušvitimu ir atbudimu, yra išsilaisvinimas nuo prisirišimo prie minčių, jausmų ir troškimų bei tobulas ir visiškas pasinėrimas į dabarties mirksnį, į *dabar*.
- Atbudusieji patiria, kad kiekviena būtybė ir daiktas visatoje yra sujungti ir susieti vienas su kitu į sudėtingą sistemą.
- Atbudusieji paprastai visą gyvenimą skiria padėti kitiems ir tobulinti savo aplinką, nes taip geriausiai panaudojama kiekviena dabarties akimirka.

3 dalis

Dzeno metodai ir dzeniškas gyvenimas

Trečioji knygos dalis skirta praktiniams dalykams. Kalbėti apie dzeniško požiūrio perėmimą – viena, bet puikiai žinome, kad daug lengviau pasakyti nei padaryti. Naudojantis laiko išbandytais ir pasiteisinusiais metodais gal nebus taip sunku ir padaryti? Kalbėsime apie tai, nuo ko pradėti (užuomina: jūs jau pradėjote!), tada atsakysime į visus klausimus apie meditavimą – dzeno sielą (žodžio *dzenas* pirminė reikšmė yra „meditavimas").

Paskui liepsime atsisėsti ir padėsime jums medituoti. Aptarsime įvairius kūno treniravimo ir proto drausminimo būdus. Išmoksite tinkamai sėdėti, kvėpuoti taip, kad būtų lengviau medituoti. Mokysimės, kaip būti budriems, kaip medituoti vaikštant, kaip naudotis koanais, pagarsėjusiomis dzeno mįslėmis, kurios padeda nukreipti protą naujoviško mąstymo (arba nemąstymo!) linkme.

Galiausiai aptarsime kai kuriuos kasdienio gyvenimo aspektus ir paaiškinsime, kaip naudotis dzenu tam tikromis aplinkybėmis.



8 skyrius

Jūs jau gyvenate dzeniškai

Šiame skyriuje:

- Dzeniško gyvenimo paslaptis.
- Dzenas yra jumyse.
- Kaip jį pasiekti.
- Prie starto, pasiruošt, marš!
- Dzadzeno įvadas.

Pirmuose septyniuose knygos skyriuose kalbėjome apie tai, kas yra dzeniškas gyvenimas istoriniu požiūriu ir mūsų laikais. Tikriausiai dabar jau norite sužinoti, nuo ko pradėti? Kaip pradėti gyventi *dabar*? Kaip atsikratyti prisirišimų? Kaip pradėti lavinti budrumą? Ką būtent reikia daryti?

Bet jūs jau esate pradėję. Tikrai! Kaip tik ši akimirka yra būtent dabar, ir, vos panorėję tai pripažinti ir pradėti kuo giliau patirti dabarties mirksnį, galite šitai padaryti. Nėra ko laukti, nėra kam ruoštis ir nėra ko tikėtis. Galite tai daryti iškart, pačiais įvairiausiais būdais, tiesiog šią akimirką. Ir tikriausiai jau tai darote.

Kalbame apie tai, kad žmogus gali tobulėti. Na, kaip mokomasi dirbti jau dirbant konkrečioje darbo vietoje. Pavyzdžiui, galite iškart būti budrūs. Tik iš pradžių, sąmoningai stengdamiesi, tikriausiai negalėsite ilgai išbūti budrūs.

Apie budrumą ir neprisirišimą yra gana paprasta kalbėti, bet ne taip lengva šito išmokti, todėl pateiksime keletą jums padėsiančių būdų. Vaisingiausias dzeniškumo lavinimo metodas yra meditavimas. Jį trumpai aptarsime šiame skyriuje, o išsamiau – 9 skyriuje.

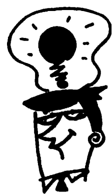
Na, bet pirmiausia duosime keletą naudingų patarimų, kuriuos galite pritaikyti savo gyvenime tiesiog šią akimirką (juk dzenas tik tam ir skirtas).

Jokios paslapties nėra – štai kokia paslaptis...

Vakariečiams žodis *dzenas* atrodo paslaptingas, mistiškas, kaip kokia užuomina į „senovinę kinų paslaptį". Tačiau dzenas – jokia paslaptis. Nereikės eikvoti daugybės metų studijuojant, kad atskleistumėte kokį didingą slėpinį. Dzene nėra jokio paslėptų lobių plano, jokio slapto kambario ir jokios ezoterinės informacijos, kurią gautumėte, atlikę tam tikrą šventą ritualą. Atsiminkite, kad dzenas reiškia tik tikruosius jus pačius, esančius dabar, nieko daugiau. *Jūs* – ta paslaptis, tas X lobio plane! Jūs jau turite savyje visa.

Jūs jau turite tai, ko ieškote

Vakariečiams, auklėtiems judėjiškos-krikščioniškos tradicijos aplinkoje, sunkoka suvokti šią įžvalgą. Juk turėtume atsiduoti Aukščiausiojo valiai. Čia ir yra vienas tų dalykų, dėl kurių vakarietiškos ir rytietiškos minties tradicijos atrodo skirtingos.



Arčiau nirvanos

Apie sąsajas tarp dzeno ir vakarietiškų religijų parašyta daug gerų knygų. Vienose krikščionybė ir kitos Vakarų religijos nagrinėjamos dzeno požiūriu, kitose – dzenas nagrinėjamas krikščionybės, judaizmo ar kokio kito vakarietiško išminties mokymo požiūriu. Paieškokite bibliotekoje ar internete.

Vis dėlto nėra jokių kliūčių, neleidžiančių šioms dviem pažiūroms subūti. Jei religingai tikite aukštesniąja jėga, vis tiek galite žvelgti į save ir rasti jums suteiktas dovanas. Jūs galite pasinerti į dabarties akimirką, kad giliau pajustumėte ir pasimėgautumėte dovanotu gyvenimu ir sukurtuoju pasauliu, besikeičiančiu, kvėpuojančiu ir gyvuojančiu. Budizmas neteigia, kad esate Dievas. Iš tiesų net nekalba apie Dievą. Tokie apmąstymai paliekami kitoms religijoms arba asmeniniams dvasiniams ieškojimams. Todėl dzenas neprieštarauja kitoms religijoms.

Nemaža krikščionių ir judėjų vadovaujasi dzenu ir pripažįsta, kad jis puikiai dera su jų asmeniniu dvasingumu ar religiniu tikėjimu. Daugelis kitus tikėjimus išpažįstantys žmonės taip pat gyvena dzeniškai. Nors kai kurie dzenbudistai gali būti įsitikinę, kad dzenas – budizmas, o budizmas reikalauja operuoti tam tikromis sampratomis (tokie įsitikinimai nėra blogi), mes manome, kad dvasiniai ieškotojai, bandantys vadovautis dzenu, turi būti laisvi pasirinkti, kaip jį naudoti.

Dzenas gali duoti daug ką, tačiau jūs jau turite savyje viską. Nuostabu, ar ne? Jūsų tobulumas, asmeninė pilnatvė, saviraiška jau yra, kaip sėkla, svogūnėlis ar liaunas daigelis, kurį tereikia pamaitinti, puoselėti ir nuolat prižiūrėti. Nuolatinė priežiūra yra dzeno pratybos.

Pareiga, drausmingumas ir atsidavimas

Dzeno netrūksta ir veikloje. Visi turime reikalų: nuolatinį (arba nenuolatinį) darbą, studijas, tėvų, dukters, sūnaus, brolio ar draugo pareigas ir daugybę kitų įsipareigojimų. Visuomenė ir poreikis būti geros sveikatos reikalauja laikytis tam tikros drausmės. Gyvenimą neišmatuojamai praturtina atsidavimas – bendram reikalui, menui, savo darbui, tikėjimui, šeimai, draugams, planetai, Dievui ar dievams ir deivėms.



Dzeno žodynėlis

Samsara – tai sanskrito žodis, nusakantis kasdienį gyvenimą pasireiškimų pasaulyje. Samsara reiškiasi kaip nesibaigiančių atgimimų ciklas, kuris nutrūksta pradėjus reikštis nirvanai. Žodis dažnai vartojamas įvardyti kasdienę, žemišką būtį.

Kasdienis gyvenimas, vadinamas *samsara*, yra kaip tik ta vieta, kur dzeniškas gyvenimo būdas gali kai ką pakeisti. Šie trys išoriniai žmogaus gyvenimo raiškos būdai (pareiga, drausmingumas ir atsidavimas) – idealiai dzeniškumo arena.

Atlikite pareigas neprisirišdami, nesipiktindami ir nepasiduodami pareigingumo apsėdimui. Lavindami savidrausmę lengviau įveiksite norą valdyti ir kontroliuoti, geriau jausitės ir turėsite sveikesnį kūną ir dvasią. Atsiduokite atjautai – atjauskite pasaulį, žmones ir kita, bet neprisiriškite prie jų, negeiskite jų, nenorėkite turėti, tiesiog mylėkite ir mėkite juos.

Ar čia ne naudojimosi vadovas?

Viskas atrodo gražiai, tačiau ir vėl tikriausiai galvojate: „Taip taip, bet kaip visa tai padaryti, įvykdyti, pasiekti?"

Nėra išleista gyvenimo naudojimosi instrukcijos, nėra ir dzeno naudojimosi vadovo, nors parašyta daugybė knygų, kuriose su pasimėgavimu pasakojama, kaip daryti viena ar kita (gyventi, praktikuoti dzeną, gyventi pagal dzeną, arba dzeniškai). Tiek su gyvenimu, tiek su dzenu susiduriame, kai tiesiogiai juos patiriame. Gyvename ir mokomės. Niekas negali nurodyti, kaip ką nors turite daryti, nebent gali šį bei tą patarti, bet renkatės tik jūs: atsižvelgti į patarimus ar ne.

Kai jaučiate, kad nebežinote, ko griebtis, kad gyvenimui reikia aiškesnės krypties ar išjudinančio postūmio, jei atrodo, kad gyvenimas nuėjo ne tuo keliu, patarimas gali tikrai pagelbėti. Tad jei kada nors pajusite, kad nežinote, kas esate, ką darote ar kur einate, iškart atsiminkite: dabar. Viskas yra *dabar*.

Jeigu tokių gairių neužtenka, galite kasdienio gyvenimo inkaru paversti penkis tauriuosius Budos priesakus. Vietnamietis dzeno meistras Tič Nat Hanas knygoje „Kad ateitis taptų įmanoma: penkių nuostabių priesakų komentarai" (Thich Nhat Hanh, For a Future to Be Possible: Commentaries on the Five Wonderful Precepts) šiuos priesakus pateikia kaip paprastas, savaime suprantamas gaires. Meistras suteikė jiems teisingo gyvenimo įžadų pavidalą, tad dzeno praktikai dabar turi kampelį, kuriame gali prisiglausti, jei leisite taip pasakyti. Štai jie (perfrazuoti trumpai):

- Gyvybės naikinimas sukelia kančią, todėl pasižadu išsiugdyti atjautą ir mokytis saugoti žmonių, gyvūnų ir augalų gyvybę: nežudyti, neleisti žudyti kitiems ir nesitaikstyti su jokiomis žudymo apraiškomis veiksmuose, mintyse ir gyvensenoje.
- Socialinė neteisybė sukelia kančią, todėl pasižadu išsiugdyti gailestingumą ir veikti žmonių, gyvūnų ir augalų labui, atsisakydamas vogti ir pasižadėdamas dalytis savo medžiaginiais ištekliais.
- Netinkamas lytinis elgesys sukelia kančią, todėl pasižadu gerbti savo įsipareigojimus ir neturėti nederamų lytinių santykių bei stengtis apsaugoti kitus nuo lytinio išnaudojimo ir nederamo lytinio elgesio padarinių.
- Žodžiai gali sukelti kančią, todėl pasižadu kalbėti tik gerai ir su meile, kantriai išklausyti, niekada nesakyti žodžių, gilinančių nesutarimus ir vaidus, visada stengtis išvengti prieštaravimų arba juos išspręsti.
- Neatidus vartojimas sukelia kančią, todėl pasižadu ugdyti gerą savo ir

visuomenės fizinę bei psichinę sveikatą, valgydamas, gerdamas, vartodamas ir kreipdamas dėmesį tik į tokius dalykus, kurie palaiko fizinę, psichinę bei socialinę santarvę ir harmoniją.

Tikrai nelengva užduotis. Šiuos priesakus vertėtų apmąstyti. Kai tik būsite pasiruošę laikytis kurio nors priesako, jis jums įsigalios. Jei dairotės nuo ko pradėti, galite imtis bet kurio ir stengtis padaryti jį kasdienio gyvenimo dalimi. Beje, tikriausiai pastebėsite, kad priesakai bus natūralesni ir priimtinesni, jeigu jų laikysitės su rūpestinga atida, budriai.

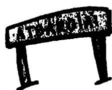
O kaip su budrumu? Kaip tuojau pat, iškart pripildyti gyvenimą budrumo ir rūpestingos atidos? Ko dar imtis, be kartojimo mintyse: „esu pasiruošęs tiesiog dabar būti atidus" (juk vien nusiteikimo nepakanka, ypač jeigu jums tai nauja)? Apžvelkime kelis metodus, padedančius grįžti į šią akimirką.

Gyvenimas ką tik prasidėjo – pirmyn!

Nesinori skubinti, tačiau jūsų gyvenimas jau prasidėjęs. Taigi, pirmyn! Pirmyn! Pirmyn!! Gyvenimas vyksta jau šią akimirką. Štai jis – čia, būtent dabar. Koks yra, toks. Nėra ko laukti. Nėra ko reikalauti. Štai jis. Taigi, pirmyn!

Kviesdami „Pirmyn!" iš tiesų kviečiame *atbusti*. Persikelkite į šią akimirką. Lavinkite budrumą. Nors tam nereikia pajudinti nė piršto, tikrai privalu įdarbinti protą, ir galbūt gana neįprastai. Nesvarbu, ką veikiate (net jei tik gulite), atbuskite iš apsnūdimo ir atpažinkite, ką darote, pradėkite veikti iš tikrųjų, sutelkite dėmesį į savo veiklą. Jei gulite, tai gulėkite kuo budriausiai suvokdami, kad gulite. Būkite.

Lengviausias būdas pajudėti pirmyn, atbusti, įsisąmoninti, staiga išskleisti budrumą, atidumą (nors tai gali pasirodyti nenusakomai ironiška) – tai ramiai sėdėti.



Beždžionės protas!

Kiek kartų jautėtės praleidę svarbų įvykį vien todėl, kad neskyrėte pakankamai dėmesio arba buvote per daug užsiėmę, kad iš tikrųjų jį patirtumėte? Dažnai pačiame įvykių centre buvę žmonės sako „nė nepastebėję" savo vestuvių, vaiko gimimo, mokyklos baigimo, sporto pergalės, apdovanojimo iškilmių ir kitų įsimintinų akimirkų. Taip atsitiko dėl įtampos, naštos pojūčio, nervingumo ar nerimavimo, susijusio su tais įvykiais. Gyvenant dzeniškai, žmogaus mintys susiderina, nebeleisdamos gyvenimui tekėti pro šalį. Žmogus gali susitvardyti ir atbusti, kad nepraleistų nė vienos akimirkos.

Per dažnai gyvename tarsi žiūrėdami televizorių. Važinėjamės ir stebime pasaulį pro automobilio langą. Žiūrime pro namų langus (kartais) arba įstaigos (jeigu dirbame) langus. Bendraujame elektroniniu paštu, trumposiomis žinutėmis, mobiliaisiais telefonais ir faksais. Šiuolaikinis pasaulis įvairiais apvalkalais ir filtrais daugybe būdų atskiria mus nuo tikrojo pasaulio, nuo asmens, su kuriuo bendraujame, ir nuo matomų bei girdimų daiktų.

Šie filtrai leidžia visai be pastangų pereiti į automatinį režimą ir pamiršti, kad esame gyvi, kad būtent dabar gyvename. Lavindamiesi įsitraukti bei pajusti tiesioginę aplinką „realiuoju laiku", galime nušvisti ir priminti sau, kad esame gyvi, kad vos panorėję galime atsibusti.

Liaukitės slinkti per gyvenimą tarsi sapnuodami ir atsibuskite! Jūsų gyvenimas jau prasidėjęs. Matykite. Girdėkite. Uoskite. Lytėkite. Skanaukite. Tegul pasaulis palyti ir sujaudina jus. Dabar – ta vienintelė akimirka, kurią turite. Atsibuskite ir būkite čia dėl jos!

Dzeno pratybos: pradėkite justi gyvenimą

Išbandykite pratybas. Kol kas čia dar ne tikrasis meditavimas. Norėtume, kad minutėlei atsisėstumėte. Ne, iš tiesų, nors jūsų ir laukia milijonai darbų. Tiesiog pasistenkite. Pažadame neužgaišinti:

1. Įsitaisykite patogiai. Galite sėdėti ant kėdės arba ant grindų, kur geriau, svarbu, kad sėdėtumėte tiesiai, tiesiu stuburu, nesusmukę į minkštą fotelį.
2. Dabar pasistenkite atskirus daiktus, kuriuos tik pastebite, pajusti kiekvienu iš penkių pojūčių. Kiekvieną daiktą paeiliui: vienu metu – tik vienas pojūtis.
3. Pirmiausia susitelkite į tai, ką matote. Mintyse išvardykite visus daiktus, kuriuos matote iš savo vietos, nesvarbu, kokio dydžio: sofa, švieslangis, kilimo plaušai, pūkų ir dulkių kamuoliai, bet kas. (Galima tai daryti lauke: dangus, kiekvienas debesis, stovintis automobilis, žolės stiebelis.) Susitelkite į supantį pasaulį, kurį dabar regite. Jei nuklydote ir pradėjote svarstyti, ką turėtumėte netrukus padaryti, arba jei mintyse ėmėte aptarinėti, ką matote, ramiai grįžkite ir toliau tyrinėkite reginį. Senas dzeno priežodis sako: „Ar užgirdę lojant pagalvojate apie savo šunį?" Jei pagalvojate, vadinasi, jūs kuriate sąsajas su klajojančiomis savo mintimis. Jei girdite lojant, tai girdėkite tik *šį* lojimą, nieko daugiau. Galite pagalvoti: „girdžiu lojant" ar tiesiog „loja", „lojimas".

4. Kai viską pamatysite, susitelkite į girdėjimą. Skrenda lėktuvas, pro šalį važiuoja automobilis, oro kondicionierius, šaldytuvo kompresorius, žmonių pašnekesys, muzika, vėjas... Mintyse pasižymėkite viską, ką girdite aplinkui.
5. Toliau susitelkite į kvapus. Verdančio puodo, dulkių, kvepalų, valiklio, muilo. O gal nieko neužuodžiate? Užsimiršę įsigilinkite į aplinkui tvyrančius vos juntamus kvapus.
6. Dabar susitelkite į tai, ką lytite. Pajuskite kėdę ir grindis po kojomis, kaip drabužiai liečiasi prie odos, kaip viena kūno dalis liečia kitą kūno dalį, pajuskite net odą gaubiantį orą.
7. Turime vilties, kad nieko nekramsnojote darydami šį pratimą (antraip pratimas tikrai vargintų!), bet vis dėlto susitelkite į skonį burnoje, kad ir koks jis būtų. Dantų pastos, valgyto užkandžio, kavos, mėtinės kramtomosios gumos?

Šio pratimo paskirtis – pasinerti į šią akimirką ir savo aplinką. Štai kaip atrodo budrumas ir sąmoningas atidumas. (Beje, toks dėmesys jus supančioms smulkmenoms padės atsiminti, kur padėjote raktus.)

Išgyventi dabarties mirksnį

Kur kas lengviau susikaupti ir išgyventi dabarties akimirką ramiai sėdint, tačiau dzenas skirtas ir tam, kad buvimą šią akimirką patirtumėte nuolatos, net tvarkydami įvairius reikalus. Išbandykite ir tokią patirtį. Geriausiai būtų pradėti nuo paprasto kasdienio darbelio. Nuolat tenka ką nors tvarkyti, tai ir pradėkime nuo ruošos. Išplaukime indus.

Tikriausiai turite indų plovyklę. Šiais laikais daug kas ją turi. Tačiau šiandien užmirškite šį prietaisą. Pavalgykite (budriai) ir išplaukite indus rankomis.

Vertėtų atkreipti dėmesį į pirmą savo reakciją. Kai kas tikriausiai pagalvojote: „Plauti indus rankomis? *Nemanau*, kad čia gera mintis! Kuriam



Arčiau nirvanos

Dzenas nėra skirtas gyvenimui suprimityvinti, apsunkinti ar priversti jus daugiau dirbti (nors rankų darbas tradiciškai yra svarbi veikla dzeno vienuolynuose ar atsiskyrėliams). Paprastumas padeda gyventi dzeniškai, tačiau jei indų plovyklė, skalbyklė, oro kondicionierius ir naujas automobilis supaprastina jūsų gyvenimą (jums lengviau būti budriems), be jokių abejonių, naudokitės šiais prietaisais.

galui nusipirkau indų plovyklę? Nekenčiu plauti indų! Koks laiko švaistymas! Turiu daug svarbesnių reikalų. Atstokit su tuo dzenu, jeigu jis verčia plauti indus rankomis."

O jei neturite indų plovyklės, galėjote pagalvoti šitaip: „Plauti indus? Na jau ne! Mano tikslas – įsigyti indų plovyklę. Visą laiką tik ir plaunu indus. Argi tai smagu? Turiu daug smagesnių reikalų!"

Tačiau norėtume pasakyti, kad greičiausiai jūs neturite smagesnio ir geresnio užsiėmimo. Gali būti, kad iškart po valgio plauti indus – geriausias užsiėmimas. Ar pastebėjote, kiek daug emocijų siejate su indų plovimu ir kaip esate prisirišę prie minties, kad indų plovimas – neigiamas dalykas. Kaip manote, kodėl negalite jo pakęsti? Čia tik paprastas namų ruošos darbas. Ir kas čia nepakenčiama: įmerki lėkštę į muiluotą vandenį, ją švariai nuplauni, praskalauji, nusausini ir padedi į šoną? Kodėl kyla toks jausmas? Ką bendra su šiuo paprastu namų ruošos darbu turi negatyvumas, nepasitenkinimas, tuščio jėgų eikvojimo pojūtis? Ir ką tai turi bendra su dabarties akimirka?

Turime drąsos teigti, kad tą akimirką, kai plaunate indus, šis darbas *yra* geriausia, ką tą akimirką galite daryti, jau vien todėl, kad tai darote.

Nesvarbu, ar laiko taupymo sumetimais naudojatės indų plovykle (nors indų plovyklė eikvoja daug energijos, kuri kainuoja pinigus, o jiems uždirbti reikia laiko...), ar kasdien plaunate indus rankomis ir baisiai to nekenčiate, pagalvokite, kas verčia jus bjaurėtis indų plovimu. Apmąstykite, kokias mintis, atsiminimus ar jausmus siejate su šiuo paprastu namų ruošos darbu. Išplauti po valgio indus trunka tikrai ne ilgiau kaip 15 minučių. Įsivaizduokite, kad 15 minučių nenaršote po internetą ar nežiūrite televizoriaus. Argi tą laiką būtumėt praleidę geriau? Pažiūrėkime.

Dzeno pratybos: atlikite dzeniškai

Kad ir kaip būtų, drąsiai imkitės šiurpą keliančių indų. Kaip nors pajėgsite. Netrukus pradėsite geriau suprasti, kaip dzenas padeda atskirti aplinkybes, kuriomis esate, nuo jausmų, susijusių su jomis. Pasiruošę?

1. Pirmiausia išjunkite televizorių, radijo imtuvą ar ką kita, kas užpildo foną, kad jaustumėtės jaukiai.
2. Prisipilkite į plautuvę muiluoto vandens. Atkreipkite dėmesį į vandens teškenimo garsą, į jo išvaizdą, į pojūtį, kuris kyla jį lytint. Pamatykite atsirandančias putas ir burbuliukus. Susiraskite kempinę, mazgotę, indų

plovimo šepetį ar dar ką nors. Apžiūrėkite šį daiktą. Būkite jam atidūs. Ką jaučiate jį laikydami?

3. Jei prastas *nusiteikimas* dėl indų plovimo vis dar smelkiasi vidun, pripažinkite jį: ką gi, dar viena neigiama mintis kabinasi į šią veiklą – tada vėl grįžkite į dabarties akimirką.
4. Sudėkite indus į vandenį. Žiūrėkite kaip jie panyra, skambteli, pasiekia dugną ir kaip plautuvėje prisitaiko vienas prie kito.
5. Vieną po kito imkite lėkštes, stalo įrankius, stiklines ar puodelius ir švariai šveiskite jų paviršių. Arba plaukite juos taip, kaip esate įpratę. Tik neskubėkite. Patirkite patį plovimą. Būkite atidūs, plaukite budriai. Stenkitės nepražiopsoti nė sekundės, tarsi tai būtų jūsų vedybų akimirkos.
6. Išplautą daiktą švariai praskalaukite ir dėkite į džiovyklą arba ant švaraus sulankstyto rankšluosčio. Atidžiai!
7. O kai visi indai bus jau išplauti, vieną po kito taip pat budriai nusausinkite ir padėkite į vietą.

Ar buvo blogai? Jei vis dėlto manote, kad buvo blogai, matyt, plovėte ne atidžiai, o didžiąją laiko dalį galvojote apie tai, kaip nemėgstate plauti indų.

Jeigu jums pasirodė, kad ši veikla yra maloni – nuostabu! O kad būtume dar dzeniškesni: jei suvokėte, kad ši patirtis yra tik patirtis, tai tikrai puiku. Tik pagalvokite, kaip pasikeistų jūsų gyvenimas, jei šitaip išgyventumėte kiekvieną užduotį. Nesupraskite klaidingai: nereikia atsisakyti indų plovyklės. (Atvirai kalbant, mes tikrai neketiname atsisakyti savųjų indų plovyklių.) Svarbiausia, kad su šitokiu budriu, rūpestingai atidžiu prielankumu darytumėte visus dienos darbus: nuo dantų valymosi ryte, indų dėjimo į plovyklę ar išėmimo iš jos, važiavimo į darbą, automobilio plovimo, pietų ruošimo ir valgymo, iki dantų valymosi prieš miegą.

Suplojimas vienu delnu

Tič Nat Hanas knygoje „Budrumo stebuklas" (The Miracle of Mindfulness) pasakoja apie indų plovimą budistų vienuolyne: daugiau nei 100 vienuolių vien pelenais, ryžių sėlenomis ir kokoso riešuto kevalo plaušais šiūruoja ir plauna indus karštame vandenyje. Autorius rašo: „Šiais laikais kone visi turi ploviklių, specialių šveitiklių ir net tekančio karšto vandens, šitaip plovimas pasidaro visai priimtinas. Dabar mėgautis indų plovimu yra kur kas lengviau. Kiekvienas gali griebti ir greitai viską suplauti, o paskui sėstis ir pasimėgauti puodeliu arbatos. Aš sutinku, kad drabužių skalbyklė yra reikalinga, nors savo drabužius plaunu rankomis. Tačiau indų plovyklė – tai jau per daug!"

Vėl pradėkite nuo pradžių!

Vos pagalvojus, kad galop pavyko sutelkti dėmesį, mintys ima ir nuklysta. Tikriausiai atlikdami indų plovimo pratimą jautėte, kaip mintys vis nuklysta ir nuklysta.

Net patyrę dzeno vienuoliai, mokytojai ir meistrai neapsieina be klaidžiojančių minčių. Taip jau yra: žmonių mintys klajoja. Tačiau būtis nuostabi tuo, kad kiekvieną akimirką yra dabarties mirksnis, todėl kiekvieną akimirką galime pradėti iš naujo, vėl ir vėl. Visai nesvarbu, kiek kartų susitelkėte ir grįžote į dabarties mirksnį. Nėra jokio magiško skaičiaus, reiškiančio dzeno pergalę. Jei, grįžę iš minčių klajonių, į dabarties akimirką įsitraukiate 1, 2, 3 ar 60 kartų per minutę, jūs vis tiek esate įsitraukę į dabarties akimirką. Toks yra dzeniškas gyvenimas.

Dzeno pratybos: vėl pradėkite

Pabandykime atlikti kitą pratimą. Jis padės suprasti, kad suklydus nesunkiai galima pradėti iš naujo, savęs nemenkinant ir nepasiduodant, nesiejant su savimi jokių gniuždančių nesėkmės jausmų. Tiesiog vėl pradėti.

1. Patogiai atsisėskite ir sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Pajuskite, kaip įkvepiate ir iškvepiate, įkvepiate – iškvepiate. „Sergėkite" kvėpavimą, skirdami jam visą dėmesį.
2. Netrukus mintys pradės klaidžioti. Nejučia pradėsite stebėtis, koks ten garsas sklinda iš lauko, arba imsite galvoti, ką valgysite, arba vėl grįšite prie buvusio pokalbio su bendradarbiu. Ką jis ten pasakė?.. Palaukite, minutėlę! O kaip dėmesio sutelkimas į kvėpavimą?!
3. Pradėkite iš naujo. Įkvepiate, iškvepiate, įkvepiate, iškvepiate, įkvepiate, iškvepiate. Kai kurios meditavimo metodikos rekomenduoja iš pradžių skaičiuoti įkvėpimus, bet jūs kol kas nieko neskaičiuokite. Tiesiog jauskite, kaip įkvepiate ir kaip iškvepiate.
4. Staiga prisimenate, kad tikriausiai užmiršote išjungti kavos aparatą. Pašokate ir nulekiate į virtuvę. Kavos aparatas išjungtas. Kas jums darosi? Užsimiršote? Juk reikia tik sekti kvėpavimą! Nesiblaškydami grįžtate į savo vietą ir atsisėdate.
5. Vėl pradedate. Įkvepiate, iškvepiate, įkvepiate, iškvepiate, įkvepiate, iškvepiate. Ar tik kažkur nevėluojate? Kokia šiandien diena? Jūs pažvelgiate į

kalendorių. Antradienis. Argi ne šiandien susitikimas su palaikymo grupe? O gal šiandien tėvų susirinkimas mokykloje? Nebesitverdami savo kailyje galvojate, kur turėtumėte būti. Jau stojatės pasitikrinti dienotvarkės. Bet šį kartą nutveriate save laiku. Visa tai gali palaukti.

6. Vėl pradedate. Įkvepiate, iškvepiate, įkvepiate, iškvepiate, įkvepiate, iškvepiate.

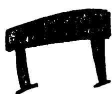
Šis pratimas yra tikrai sunkus, ypač pradedantiesiems, nes jūsų protas neįpratęs ilgesnį laiką būti į ką nors susitelkęs, todėl priešinasi! Tik pažiūrėkite, kaip jis šokdina jus aukštyn žemyn; kaip rūpesčių raukšlėmis išvagoja kaktą; kaip priverčia akis karštligiškai klajoti po kambarį, ieškant į ką įdomaus įsikibti; kaip jums nuobodu; kaip nepakenčiamai niežti tarpumentę ir nėra kaip jos pasiekti...

Būti atidiems... net kai tai yra... nuobodu? Jergutėliau, kaip nelengva!

Taigi taip. Toks tas dzeniškas gyvenimas. Ši nuobodžioji dalis tikrai nemaloni. Bet reikia ją tiesiog iškęsti: pripažinkite ją, išjauskite ir išmeskite iš galvos. Tik tada galėsite suprasti ir įvertinti šių paprastų gyvenimo akimirkų, ligi šiol laikytų nuobodžiomis, grožį. Ir tik tada galėsite medituoti. Nuobodulio keliama kančia yra toks pat prisirišimas, kaip įdomesnių dabarties akimirkų ilgėjimasis ir troškimas jų sulaukti. Atsiminkite, kad reikia tik būti. Tik daryti.

Vadinasi, pradėkite iš naujo. Įkvepiate, iškvepiate, įkvepiate, iškvepiate. Pirmą kartą, jei pavyks, pasistenkite tęsti pratimą penkias minutes. Gana ilgas laikas tik sėdėti ir kvėpuoti. Jei visas 5 minutes išbuvote nepašokę ir nepuolėte ko nors daryti, imti, į ką nors žiūrėti, ką nors maišyti, įjungti, pakeisti ar kam nors skambinti – pasveikinkite save. Puiki pradžia! Rimtai.

Gal paguos tai, kad dažniausiai jaudulys kyla dėl paprasto dalyko: jūs nesate įpratę būti atidūs. Kuo daugiau lavinsite budrumą, tuo lengviau pavyks būti budriems ir atidiems, o tie „60 kartų per minutę" vėl ir vėl pradėti greitai taps dviem, vienu kartu ir galiausiai išnyks visai.



Beždžionės protas!

Jeigu esate įpratę būti neatidūs, vadinasi, galite įprasti būti atidūs. Tai nelengva, bet kaip ir kiekvieną įprotį jį galima paveikti ir pakeisti. Pasistenkite nenusivilti ir nepasiduoti vien todėl, kad metų metus turėto įpročio nepavyksta pakeisti per kelias dienas, savaites ir net per kelis mėnesius. Būdami atkaklūs ir pasitelkę dzadzeną ugdydami savidrausmę, išmoksite gyventi budriai ir atidžiai bemaž nuolat.

Pereiname į meditavimą

Ankstesnis pratimas buvo tarsi meditavimo įžanga. Dabar pakalbėkime apie patį meditavimą. Meditavimas – tai dzeno siela. Kaip minėjome, iš japonų kalbos kilęs žodis *dzenas*, kaip ir kiniškas *čian*, reiškia meditavimą.

Tačiau labai dažnai dzeno sąvoka suprantama klaidingai. Dzenas – ne vien meditavimas. Arba tai nėra vien meditavimas sėdint (dzadzenas). Galime sakyti, kad dzenas yra vien meditavimas, kai galvoje turime meditavimą kasdienėje veikloje, kaip budrumo, atidumo sinonimą. Meditavimas sėdint yra tik dzeno metodas, sudarantis žmonėms palankias sąlygas, lyginant su blaškymusi tarp kasdienių reikalų, atrasti, ką reiškia „būti budriems", „būti atidiems".



Arčiau nirvanos

Dauguma žmonių dzadzeną pradeda skaičiuodami kvėpavimus. Įkvėpimai arba iškvėpimai skaičiuojami nuo 1 iki 10 ir vėl nuo 1 iki 10. Skaičiuojant protas turi susitelkti, todėl mintys nurimsta. Galiausiai skaičiuoti nebereikia. Galite tiesiog būti.

Dzadzeno pratyboms nereikia jokio pasiruošimo. Dzeniškai žiūrint, jokių pasiruošimų, repeticijų, treniruočių nebūna, nes visos pratybos – taip pat gyvenimas. Visada yra tik *dabar*: ar sėdite praktikuodami dzadzeną, ar stovite eilėje gastronome, ar visu greičiu vejatės vilkiką, ką tik nutempusį jūsų automobilį.

Tačiau dzadzenas leidžia būti budriam (tiek, kiek gebate) labai paprastomis sąlygomis: tik jūs ir ramus sėdėjimas. Būtent dzadzeno praktikavimas padeda išsiugdyti budrų atidumą, kuris išlieka visą dieną. Tai tarsi gamų skambinimas, kai pradedate mokytis groti pianinu. Kuo daugiau lavinatės, tuo geriau jums pavyksta, ir net jau grodami Rachmaninovą, vis dar skiriate laiko gamų pratyboms.

Kasdienis dzenas reiškia kasdienį sėdėjimą

Nuo tada, kai Eva su bendraautore parašė „Meditavimo vadovą nieko apie tai nežinantiems" (The Complete Idiot's Guide to Meditation), daugybė žmonių jai skundėsi: „Ak, aš negaliu medituoti. Aš negaliu tiesiog sėsti." Eva nesusilaikydavo neatsakiusi: „Na, jūs *galėtumėte* medituoti. Tiesiog jūs *nenorite.*"

Kiekvienas gali „tiesiog sėsti". Tačiau kam tai patinka? Jau minėjome – tai

nuobodu. Dauguma žmonių domisi meditavimu dėl galimos naudos. Jie nori būti labiau atsipalaidavę, neįsitempę, aiškiau mąstyti, ramiau jaustis. Tačiau nenori nuobodžiauti. Koks laiko švaistymas, kaip erzina ir kaip nepakeliama! Be to, niekas nenori akis į akį susidurti su galvose tvyrančia painiava, kurią dar reikės iškuopti ir sutvarkyti. Reikia įdėti tikrai nemažai darbo.

Nors nemalonu, bet tiems, kas vis dar nesuprato, turime pranešti: meditavimas yra sėdėjimas (*tykus* sėdėjimas), ir kiekvieną dieną tam reikia skirti šiek tiek daugiau nei kelias sekundes. Medituoti – nuobodu. Medituojant gali būti nepatogu. Meditavimas kartais gali varginti, nors, atrodo, „tiesiog sėdėti" nereikia jokių pastangų.

Mūsų mintys yra tarsi laukinės, jos nenori būti tramdomos. Jos nenori laikytis jokių taisyklių. Mintys nepaklusnios. Jos siekia mus pajungti sau, todėl bėga šalin, versdamos jas vaikytis, vilioja ir gundo troškimais ir prisirišimais, užgriozdina jausmais ir išankstinėmis nuostatomis kiekvieną mūsų patirtį, versdamos svarstyti, nerimauti, jaustis persekiojamiems ir *kentėti*. Deja, dažniausiai joms pasiseka! Tik sėdėdami, sėdėdami, sėdėdami galime protą vėl pajungti sau.

Smagu, kad juo daugiau medituojame, tuo daugiau gauname tikrosios naudos. Dėl to verta pasistengti, panašiai kaip dėl pilvo preso pratimų ar kasdienio greito pasivaikščiojimo. Be jokios abejonės, tam reikia pastangų, tačiau šios pastangos tikrai visų mūsų jėgoms. Juk beveik kiekvienas gali sėdėti, patinka jam, ar ne. (Kitame skyriuje apie tai pakalbėsime daugiau.)

Ša!..

Galiausiai norėtume pasakyti, kad meditavimas gali tapti prieglobsčiu, ramybės oaze viduryje (arba pradžioje, pabaigoje) užimtos, triukšmingos dienos. Tos kelios minutės tykaus sėdėjimo gali neįtikėtinai atšviežinti, galima sakyti, atjauninti. Taigi! Ramybė neturėtų būti retai pasitaikanti prabanga. Ji gali būti kasdienis malonumas.

Medituoti gali būti nuobodu ir net labai sunku, tačiau jei trokštate nors kelių akimirkų ramybės – tai puiki galimybė. (Mažų vaikų turintiems tėvams verta medituoti vien dėl šito – paklauskite Evos.)

Suplojimas vienu delnu

„Aš supratau, kad pagrindinė budizme taikoma priemonė yra meditavimas, sutelkiant dėmesį į kvėpavimą. Mokoma sekti savo kvėpavimą: įkvėpimas ir iškvėpimas, įkvėpimas ir iškvėpimas – stebėti, kaip iškvepiame ir kaip įkvepiame. Stebėdami mes nusiraminame ir pasiruošiame rimtam dvasiniam darbui. Nors yra ir kitų priemonių, kaip antai giedojimas, savanoriška veikla, nusilenkimai (iki juosmens ir iki žemės), būtent meditavimas kloja tą kelią, kuriuo einame vis klupdami, ir yra ta lazda, kuria galime pasiremti, kai eiti pasidaro nebepakeliama. Meditavimas nejučia didina dvasingąją gyvenimo dalį ir pagaliau leidžia pajusti visus siekius vainikuojančios palaimos skonį."

Iš G. Larkin knygos „Klupdami į atbudimą" (Geri Larkin, Stumbling Toward Enlightenment)

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Jūsų gyvenimas jau yra prasidėjęs, tad tiesiog šią akimirką pradėkite gyventi tik čia ir dabar.
- Jūs jau turite viską, ko reikia, kad gyventumėte budriai ir visavertiškai.
- Dirbdami darbus, ugdydami savidrausmę, stiprindami atsidavimą visoms juntančioms būtybėms ir rūpindamiesi pasauliu, turime puikias sąlygas lavinti budrumą ir atsikratyti prisirišimų.
- Dzeniškas meditavimas yra vadinamas dzadzenu; tai tiesiog sėdėjimas budriai nusiteikus, kad lavėtų sąmoningas visa ko suvokimas.
- Medituoti yra sunku, nes protas įpratęs būti susietas su mintimis, jausmais, sumanymais ir nuomonėmis. Kasdienis sėdėjimas pamažu lavina protą daugiau stebėti, su niekuo nesusisaistant.

9 skyrius

Mokomės medituoti

Šiame skyriuje:

- Atsakymai į klausimus apie meditavimą.
- Oi, tik ne Lotoso poza!
- Kaip ir kur sėdėti.
- Kur dėti rankas.

Meditavimas yra dzeno siela, todėl šiame skyriuje kalbėsime apie meditavimą apskritai ir atskirai apie dzeną kaip meditavimą. Paskui pagaliau atsisėsime reikiama poza ir pabandysime medituoti.

Tradiciškai galima sėdėti keliomis dzadzeno, arba meditavimo sėdint, pozomis, kurias ir aprašysime. Taip pat paminėsime kelias kitas sėdėjimo galimybes, naudingas, kai sėdėti įprastai būna nepatogu. Aprašysime kelis būdus, kaip „apšilti" prieš meditavimą, kad reikiamai nusiteiktumėte, ir keletą skirtingų metodų, kuriuos galėsite išmėginti, kai sėdėti bus sunku. (Sėdėjimas atrodo toks paprastas dalykas, bet netrukus suprasite, apie ką kalbame.)

DUK apie meditavimą

Dešimt milijonų suaugusių amerikiečių teigia, kad jie vienaip ar kitaip medituoja, ir šis skaičius per pastarąjį dešimtmetį padvigubėjo. Gydytojai rekomenduoja meditacijas kaip siūlomos terapijos dalį, įmonės neprieštarauja meditavimui, oro uostai turi specialias meditavimo patalpas, o turtingieji ir garsenybės tiesiog aklai ja tiki.

Vis dėlto daugumai žmonių kyla aibė klausimų apie meditavimą ir dzeną kaip meditavimo būdą. Prieš pereidami prie išsamaus dzadzeno ir kitų dzeniškų meditacijų aprašymo, pažiūrėkime, kokie yra atsakymai į keletą dažniausiai užduodamų klausimų (DUK).

Kas yra dzadzenas ir kokie jo savitumai?

Dzadzenas, arba meditavimas sėdint, yra pati žinomiausia dzeniška meditacija. Medituojant sėdima viena iš kelių būdingų pozų, nusiteikus visa apimančiam, atviram, budriam sąmoningumui. Daugelyje knygų rasite nurodymų, kaip tiksliai sėdėti, tačiau nors ir yra tam tikros dzadzeno taisyklės, anot tikrosios dzeno dvasios, tai, kas jums tinka, ir yra dzadzenas. Taigi, jei nesėdite būtent tokia poza ar nesutelkiate proto į viena ar kita, dar nereiškia, kad jūsų buvimas nėra dzadzenas. Dzadzenas – tai tik jūs, sėdintys visiškai budriu protu.

Tačiau, kaip minėjome, pasiekti tokią stadiją nėra lengva. Yra tam tikri dzadzeno metodai, nes...

- žmonėms patinka žinoti, kaip ko nors iškart pasiekti, o ne spėlioti, kaip tai padaryti;
- žmonės stengiasi sėdėti taip, kaip jų įsitikinimu, atbusdamas sėdėjo Buda;
- kai kurie sėdėjimo būdai per daugelį amžių pasiteisino kaip veiksmingi, t. y. jie palankesni meditavimui ir geriau padeda lavinti savidrausmę, kurioje bręsta budrus atidumas.

Ar reikia medituoti, kad gyventum dzeniškai?

Meditavimas sėdint tikrai yra tradicinės dzeno praktikos esmė. Nelygu, ko paklausite, pasirodys, kad dzadzenas yra arba geriausias, arba vienintelis būdas suprasti tikrovės, o kartu ir savo pačių prigimtį. Pasitaiko prieštaraujančiųjų, kad dzeno esmė yra kasdienis budrumas, o ne sėdėjimas ir meditavimas. Tačiau

tenka pripažinti: vargu ar būsime budrūs, jei nesėdėsime. Tai vienur, tai kitur patirsite budrumo akimirkų, tačiau nesitiki, kad be savidrausmės, ugdomos pasitelkiant dzadzeną, pavyktų išlavinti dzeniško gyvenimo įgūdžius. Atminkite, net Buda turėjo sėdėti po figmedžiu geras 12 valandų, kol galiausiai viską suprato. O iki tol jis nuolat sėdėjo medituodamas ištisus šešerius metus.

Kaip dzadzenas ugdo savidrausmę?

Per sunkumus! Savidrausmė išugdoma užsiimant veikla, kuri reikalauja kantrybės. Vien tik sėdėti viską budriai suvokiant nesinori. Protas pripratęs veikti, darbuotis, linksmintis, nenustygti ir jaudintis. Sėdėjimas yra sunkus darbas, reikalaujantis pastangų, kaip ir kiekvieno naujo vaisingo įpročio ugdymas. Antra vertus, be savidrausmės nebus vidinės valios ir atkaklumo lavinti šį naują įprotį.

Kokių taisyklių tenka laikytis per dzadzeną?

Jeigu medituosite *dzendo* patalpose (dzeno meditacijų salėje), gali tekti išmokti tam tikros tradicijos (*soto, rindzai*) taisykles, nustatančias etiketą ir įprastą tvarką, kurių laikomasi būtent šiame *dzendo*. Tačiau taisyklės nėra dzadzeno esmė. Etiketo ir įprastos tvarkos taisyklės padeda ugdyti savidrausmę, išlaikyti *dzendo* patalpose medituoti palankią aplinką ir padaryti meditavimą kuo sėkmingesnį ir našesnį.

Medituojant namuose prireiks laikytis gerokai mažiau taisyklių, tarkim, sėdėti veidu į sieną arba vaikščioti tam tikra kryptimi aplink kambarį. Tačiau per šimtmečius patikrintų formalių nurodymų laikymasis visgi gali jūsų patirtį daryti sėkmingesnę ir našesnę.



Dzeno žodynėlis

Dzendo (*zendo*) – tai dzeno meditacijų salė. Daugelyje didesnių miestų yra *dzendo*, kur žmonės gali dalyvauti grupinėse dzadzeno pratybose arba medituoti atsiskyrę. *Dzendo* paprastai laikomasi tam tikrų etiketo ir įprastos tvarkos taisyklių. Skirtingoms dzeno tradicijoms ir mokykloms būdingos nevienodos taisyklės.

Kodėl medituojant reikia sėdėti veidu į sieną?

Soto dzene paprastai medituojama sėdint veidu į sieną, kaip, pasak legendos, nusisukęs į olos sieną meditavo Bodhidharma. Žiūrint į sieną mažiausiai

blaškomas dėmesys. *Rindzai* dzene paprastai medituojama sėdint ratu ir žiūrint į salės vidurį. Sėdėdami namuose galite žiūrėti į bet ką, kas mažiausiai blaško dėmesį (aišku, ne į televizorių).

Kaip geriau užsiimti dzadzenu: vienam ar grupėje?

Gerai ir taip, ir taip, tačiau tik grupiniam dzadzenui būdinga tai, ką daugelis dzeno praktikų laiko neįkainojamu dalyku. Medituojant atsiskyrus (tokia meditacija pagal japonišką tradiciją dar vadinama *sesšinu)* ir medituojant *dzendo* salėje, kur žmonės kasdien susitinka ir medituoja, aplinka nuolat primena, kad jūs esate *sanghos* dalis. *Sangha* – viena iš trijų Budizmo brangenybių. Tai žmonių bendruomenė, su kuria jūs medituojate. Daugelis jų – pasauliečiai. Medituojant kartu su kitais jums nuolat primenama, kad esate didesnės visumos dalis, kartu ugdoma atjauta visoms būtybėms. (Primename, ką rašėme 2 skyriuje: kitos dvi budizmo brangenybės yra Buda ir Dharma, arba tiesa, kurios mokė Buda.)



Dzeno žodynėlis

Sesšinas – labai intensyvių ir ilgai trunkančių dzadzeno pratybų laikotarpis (paprastai savaitė arba dvi). Dažniausiai tokios pratybos vadinamos dzeno atsiskyrimais.

Ar medituoti yra šventvagiška?

Tikrai ne! Minėjome, kad dzenas dera su bet kokiu religiniu tikėjimu arba sistema. Visos religinės tradicijos naudoja tam tikras meditacijas. Dzenas tik padeda praskaidrinti susijaukusį protą, leisdamas aiškiau mąstyti ir veikti atviriau, su didesne atjauta ir tikrumu (o kartu su mažesniu prisirišimu, godumu ir troškimu). Kas nors gali sakyti, kad tikrasis dzenas – netikėti niekuo, tačiau mes manome, kad tai neįmanoma. Žmonės turi įsitikinimų, nuomonių, minčių, jausmų, vertinimų, filosofiją, galų gale vidinį tikėjimą. Svarbiausia yra juos įžvelgti, suprasti ir pripažinti, o ne įsitverti jų, kaip reiškiančių visą mūsų pasaulį. Tereikia suprasti, kad visa tai turite, ir likti atviriems viskam, ką duoda gyvenimas. (Nesusilaikysime nepridūrę, kad aukštesnės jėgos tikrai pritartų tokiam požiūriui.)

Suplojimas vienu delnu

Dzeno meistras Daininas Katagiris (1928–1990) knygoje „Turite ką nors pasakyti" (Dainin Katagiri, You Have To Say Something) rašo:

„Kinų hieroglifas, reiškiantis *za*, vaizduoja du sėdinčius žmones. Vadinasi, per dzadzeno pratybas turime sėdėti su kitais; ne vien su žmonėmis, bet su visomis būtybėmis. Dzadzeno metu negalite sėdėti vieni: negalite sėdėti užsidarę egoistiškoje, savanaudėje erdvėje, priklausančioje išskirtinai jums. Tai neįmanoma. Norėdami sėdėti ir medituoti, privalote atsiverti visatai. Kai sėdite kartu su visomis būtybėmis, meditaciją skiriate visoms būtybėms, taip medituojančioms kartu su jumis.

Koks yra tinkamiausias laikas medituoti?

Tai priklauso nuo jūsų, nuo dienotvarkės ir nuo asmeninių polinkių. Kai kurie žmonės teikia pirmenybę rytui, kiti – vidurdieniui, treti – vakarui. Medituokite, kai galite. Jei galvojate, kad tikslingiausia medituoti rytais, bet nesate vyturys, greičiausiai jūs išvis nemedituosite. Jei medituosite pavargę, galite užsnūsti. Vis dėlto populiariausias dzadzeno laikas – anksti ryte. Tuo metu aplinkui yra tyliau, ramiau, o ir jūs būnate ramesni. Be to, rytas atrodo pats optimistiškiausias dienos metas, nes diena dar tik prasideda. Kadangi „dzeno protas" reiškia į viską žvelgti taip, tarsi tai būtų nauja, rytas vėlgi atrodo tinkamiausias metas. Prieš dzadzeną galite išsibudinti greitai pavaikščioję, pabėgioję ristele ir (arba) palindę po vėsiu dušu.

Kuo skiriasi sąvokos?

Toliau pamėginsime atskleisti, kuo skiriasi meditavimo, budrumo, susitelkimo, atsipalaidavimo ir vizualizavimo sąvokos:

- *Meditavimas* – tai sąmoningas procesas, kurio metu medituotojas stengiasi giliai suvokti visa, kas yra, nepradėdamas mąstyti ir jaudintis. Galiausiai minčių klegesys nurimsta ir suvokimas pasidaro aštresnis, gilesnis. Meditavimu dar gali būti vadinamas sąmoningo „vienetinio" suvokimo lavinimas, kai dėmesys sutelkiamas į vieną regimą, girdimą ar kitaip juntamą objektą (pavyzdžiui, mantrą arba žvakės liepsną), kol medituotojas ir dėmesio objektas susivienija, virsdami pačiu suvokimo vienetu. (Iš tiesų, čia vienas ir tas pats, nes visiškas suvokimas ir vienetinis suvokimas pagaliau veda į

sąmoningą visa ko vienovės suvokimą.) Meditacija yra dirbtinės sąlygos, sukurtos neprisirišimui, budrumui arba sąmoningam vienetiniam suvokimui lavinti, kai sėdima medituojant, vaikštoma medituojant ir taip toliau.

- *Budrumas*, arba *budrus atidumas*, – tai, kuo remiamės medituodami ir taip pat kasdienėje veikloje. Tai visiškai sąmoningas suvokimas visa ko, kas tik yra – išorėje ir viduje.
- *Susitelkimas*, arba *susikaupimas, koncentracija*, – tai pastangos fokusuoti dėmesį daugiau į konkretų dalyką, o ne į bendrą visa ko suvokimą. Tai dažnas metodas, nukeliantis į meditavimą ir lavinantis proto gebėjimą susikaupti – kuo dažniau jis taikomas, tuo ilgiau protas geba išlikti sutelkęs dėmesį.
- *Atsipalaidavimas* yra fizinis ir (arba) psichinis išsilaisvinimas iš pastangų (kai atpalaiduojami raumenys bei mintys), neskiriant atskiro dėmesio budriam sąmoningumui. Atsipalaidavimas puikiai pašalina įtampą ir minčių sumaištį, taip palikdamas erdvės budrumui ir susitelkimui. Vienas iš atsipalaidavimo būdų yra vizualizavimas.
- *Vizualizavimas* – dvasinės savivokos metodas, kai įsivaizduojamos atsipalaidavimui tinkamos aplinkybės (vaikščiojimas saulėtu paplūdimiu, sėdėjimas žydinčioje pievoje, braidžiojimas kalnų upelyje) arba asmeniniam tobulėjimui tinkamos sąlygos (sėkmė darbe, laiminga meilė, pasisekimas mokykloje ir pan.). Ši priemonė labiau skirta skatinti asmeninę raidą nei meditavimui, o kai kurie žmonės vizualizavimą naudoja vien tik norėdami atsipalaiduoti.

Ar medituoti turi būti nepatogu? Ar būtina sėdėti ant grindų?

Abiem atvejais atsakymas „ne“. Kartais medituojant tenka iškęsti fizinį nepatogumą, tačiau čia tikrai netinka posakis „be skausmo, jokio džiaugsmo“. Prisiminkite, juk Buda atskleidė, kad ne kraštutinumai, o saikingumas yra teisingas kelias. Nesėdėkite atsilošę minkštame krėsle, užsikėlę kojas (nes taip tiesiog greitai užmigsite), bet nesėdėkite ir ant dygliuoto patiesalo.

Nors paprastai medituoti patogiausia sėdint ant grindų (pasikišus tinkamą pagalvėlę ar kelias), kai kurie žmonės dėl įvairiausių priežasčių ant grindų sėdėti negali; tokiu atveju puikiausiai tinka kėdė. Galima net gulėti, ypač jei gulite jogos atsipalaidavimo ir meditavimo poza *šavasana*. Formaliai kalbant, meditavimas gulint nėra dzadzenas, nes dzadzenas reiškia „medituoti sėdint“.

Vis dėlto, kaip jau sakėme, jeigu jums tinka tik gulėjimas, vadinasi, tai ir yra jūsų dzadzenas.



Dzeno žodynėlis

Šavasana – sanskrito žodis, reiškiantis „negyvėlio poza". Tai jogos meditacinio atsipalaidavimo poza, kai visiškai atsipalaidavus gulima ant nugaros.



Beždžionės protas!

Nepainiokite gulėjimo dzeno meditacijos metu kaip vienintelės galimybės (jeigu fizinė negalia ar liga neleidžia sėdėti) ir pasirinkimo gulėti tik todėl, kad jums nepatinka sėdėti ar kad esate per daug pavargę, jaučiatės aptingę ir panašiai. Gulint kur kas sunkiau išlikti pabrėžtinai budriems, neugdoma savidrausmė ir labai lengva tiesiog užmigti.

Ar būtinas meditavimo arba dzeno mokytojas?

Nelygu, kas esate ir kaip medituojate. Kai kam daug geriau sekasi lavintis vadovaujamiems mokytojo. Kiti tiesiog nenori ieškoti mokytojo (bent jau iš pradžių), ir jie gali gerokai pažengti, medituodami be kitų pagalbos. Jeigu jums svarbu turėti mokytoją, eikite ir susiraskite jį! Tikrai verta, daug išmoksite. Jeigu jums tai nepatinka, irgi ne bėda. Perskaitykite viską, ką rasite apie dzadzeną, ir lavinkitės patys. Gali būti, kad vėliau susirasite mokytoją, o gal ir ne. Čia jūsų kelias. Apie meditavimo mokytojus, užsiėmimus, seminarus ir kitokias meditacinio tobulėjimo galimybes galima pasidomėti artimiausiame dzeno centre.

Kaip medituoti: atsimerkus ar užsimerkus?

Taip, kaip jums labiau patinka. Kai kurie žmonės visą laiką būna atsimerkę, o kiti – užsimerkę, nors tradiciškai sėdima pusiau prisimerkus, kai žvilgsnis yra nukreiptas šiek tiek žemyn, bet į nieką nesutelktas.

Ar kiekvienas gali medituoti?

Be jokios abejonės! Tai yra, kiekvienas gali medituoti, jeigu jis ar ji yra nusiteikę pasistengti. Būtų neprotinga tikėtis, kad pasėdėję tris minutes iš karto viską pasieksite. Tačiau jeigu esate pasiryžę atkakliai dirbti, tai nesvarbu, kas esate ir kokių savo trūkumų įžvelgiate, jūs galite medituoti.

Lotoso poza? Gal juokaujate?

Pradėkime nuo pagrindinės dzadzeno formos. Tradiciškai naudojamas didžiulis stačiakampis kilimėlis, vadinamas *dzabutonu* (*zabuton*), ant jo padedama nedidelė apvali pagalvėlė, vadinama *dzafu* (*zafu*). Sėdima ant *dzafu*. Jei ruošiatės sėdėti tradicine japonų poza (žr. toliau pateiktus paveikslėlius), tai galite nusipirkti (arba pasidaryti) meditavimo suoliuką, dar vadinamą *seidza* (*seiza*). Tai žemas, keturkampis suoliukas ant kurio galima sėdėti, pakišus po juo sulenktas kojas. Sėdint ant suoliuko, nebereikia prisėsti kojų ir varginti kelių.



Dzeno žodynėlis

Dzabutonas – tai stačiakampis patiesalas arba čiužinys, paprastai naudojamas meditacijos salėse, atsiskyrimų metu arba dzadzeno pratyboms namuose.

Dzafu – tai nedidelė, išsipūtusi, apvali pagalvėlė, dedama ant patiesalo. Ant jos sėdima medituojant.

Jei šių reikmenų neturite (kiek teko matyti, jie gana brangūs), galite pasitiesti įprastą gimnastikos kilimėlį, kilimą ar tiesiog apklotą ir pasidėti sofos pagalvėlę ar sulenktą pagalvę. (Budai nereikėjo užsisakyti jokių reikmenų iš „Naujojo amžiaus" katalogo, todėl nebūtina ir jums, nebent tikrai norite išleisti pinigus.)

Dabar reikia atsisėsti, suformuojant trikampę piramidę, kad jūsų svoris pasiskirstytų į abu kelius ir pagalvėlę (ant kurios sėdite) arba suoliuką. Dvi stabiliausios padėtys yra *Lotoso poza* ir vadinamoji *japoniška sėdėsena.*

Lotoso poza labai paplitusi tarp dzeno praktikų ir liūdnai pagarsėjusi kaip sunkiai išmokstama. Šia poza sėdima sukryžiavus kojas ir pėdas uždėjus ant priešingos kojos šlaunies. Kai klubų ir šlaunų raiščiai yra lankstūs, taip sėdėti visai nesunku. Ši poza tobulai tinka dzadzenui, nes kūno padėtis yra stabili, patikima ir tvirta, padedanti nulaikyti galvą, nesikūprinti ir netrukdo susikaupti. Sėdint šia poza, kojos taip susipina, kad dešinioji tampa kairiąja, o kairioji – dešiniąja: pakankama metafora, reiškianti dzadzeno atkuriamą pusiausvyrą.



Dzeno žodynėlis

Lotoso poza – tai senovinė jogos ir meditavimo poza, atspindinti Lotoso žiedo tobulumą. Ši meditavimo poza tvirta ir patikima: sėdint sukryžiavus kojas, pėda užkeliama ant kitos kojos šlaunies. Sėdint pusiau Lotoso poza, viena pėda yra uždedama ant priešingos kojos šlaunies, o antra yra pakišama po kita šlaunimi.

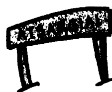
Tiems, kurie nuolat daro jogą arba yra šiaip lankstūs, Lotoso

poza – vieni niekai. Tačiau jei negalite taip atsisėsti, jokiu būdu nereiškia, kad negalite praktikuoti dzadzeno. Jums tiesiog reikia sėdėti kitaip.

Meditavimas sėdint Lotoso poza



Japonijoje labiausiai paplitusi meditavimo poza yra tradicinė japoniška sėdėsena: atsiklaupus sėdama ant pagalvėlės arba tam pritaikyto suolelio, o kulnai ir blauzdos yra pakišami po šlaunimis. (Jei nebūtų pagalvėlės, jums tektų sėdėti ant savo kulnų.) Sėdėdami šia poza taip pat turite paskirstyti svorį pagalvėlei ir abiem keliams, be to, keliai kur kas mažiau įsitempia, palyginti su sukryžiuotomis kojomis. Tik stenkitės per daug neišskėsti kojų, nes tada gali vargti keliai. Kulnai ir blauzdos turi būti tiesiai po šlaunimis.



Beždžionės protas!

Vakariečiams, nepratusiems sėdėti sukryžiuotomis kojomis (tikriausiai taip neteko sėdėti nuo pat vaikystės), gali būti sunku keliais pasiekti grindis. Atsisėdus ant pagalvėlės – lengviau, tačiau daugumai žmonių po kurio laiko keliai pakyla ir juos reikia vėl spausti prie grindų. Bet laikui bėgant kūnas prisitaiko ir keliai nebekyla.



Japoniška sėdėsena. Sėsdami juskite kvėpavimą

Kiti sėdėjimo būdai

Norint sėdėti Lotoso poza reikia būti labai lankstiems; gerokai lankstesni, nei įprasta, turi būti klubai, šlaunys, kulkšnys ir pėdos. Jei sėdėti Lotoso poza nepatogu, galite sėdėti kitaip:

- **Pusiau Lotoso poza.** Šia poza sėdima ant pagalvėlės, viena pėda užkeliama ant kitos kojos šlaunies, o antra pėda lieka po priešinga šlaunimi. Po kurio laiko, kai kojos pavargsta, galima jas perkryžiuoti.
- **Sukryžiuotomis kojomis.** Šia poza sėdima ant pagalvėlės paprasčiausiai sukryžiavus kojas. Pėdos pakišamos po priešinga šlaunimi, kad keliai prisiglaustų prie grindų. Atsiminkite, laikysena tik tada būna tvirta, kai svoris tenka keliams ir pagalvėlei, o ne blauzdoms.



Meditavimas sėdint sukryžiuotomis kojomis. Įsidėmėkite taisyklingą sėdėseną (dešinėje): nesikūprinkite (kaip kairiajame paveikslėlyje), kad sėdėtumėte tvirčiau, pasikiškite pagalvėlę.

- **Ant kėdės.** Gal vis dar nedrįstate sėdėti ant grindų ar tiesiog negalite dėl fizinių savybių. Nors tai nėra įprasta, be jokios abejonės, galite medituoti sėdėdami ant kėdės – juk jūs visgi sėdite! Naudokite kėdę su tiesiu atlošu, kad sėdėtumėte tiesiai. Jei esate priversti sėdėti vežimėlyje, jis taip pat puikiai tiks. Tik sėdėdami nesusmukite, kad neapsunktų kvėpavimas. Nors gali atrodyti, kad susmukus jūsų netreniruotam liemeniui yra patogiau, tačiau visam kūnui tikrai daug sunkiau. Sėdėkite kuo tiesesne nugara, nenunarinta galva, apatinė juosmens dalis pastumta kiek pirmyn, pėdos vienoje linijoje su keliais ir statmenai remiasi į grindis priešais jus.

O kur dėti rankas?

Dažniausiai dzadzeno metu rankos laikomos *Visatos mudra.* Šis gestas tinka visoms sėdėjimo pozoms. Vyraujančią ranką (dešiniąją, jei esate dešiniarankiai)

padėkite delnu į viršų, kiek žemiau bambos. Kitos rankos pirštus uždėkite ant pirmosios rankos pirštų ir, glausdami nykščių galus, sudarykite ovalą. Rankos turi gulėti sterblėje taip, kad nykščiai susiliestų tiksliai po bamba. Riešai ir dilbiai padėti ant šlaunų.



Dzeno žodynėlis

Visatos mudra, arba Kosminė mudra, – tai tradicinė rankų padėtis, kai medituojama sėdint. Ši mudra sudaroma ant vyraujančios rankos pirštų dedant kitos rankos pirštus; delnai sudaro ovalą kartu su suglaustais nykščiais, esančiais iškart po bamba.

Žastus šiek tiek atitraukite nuo kūno, tarsi po pažastimis laikytumėte po kiaušinį – rankas reikia laikyti taip, kad kiaušinio nepaleistumėte, bet ir nesutrėkštumėte. Jei medituojant rankos ar plaštakos pavargsta arba nebegalite jų išlaikyti tinkamoje vietoje, nukreipkite dėmesį į plaštakas bei rankas ir sąmoningai jas atpalaiduokite. Per daug nesuremkite nykščių. Mudra turi būti lengva ir neįtempta.

Visatos mudra yra labiausiai įprasta dzadzeno metu, tačiau medituojant galima laikyti rankas ir kitaip. Pavyzdžiui, plaštakos padėtos ant kelių delnais į viršų, o nykštys, suglaustas su smiliumi arba didžiuoju pirštu, sudaro apskritimą (įprasta jogos meditacijos mudra). Arba tiesiog padėkite rankas ant kelių ar į sterblę.

Ar visi jau atsisėdote tinkama poza? Puiku! Dabar metas sutelkti dėmesį į kvėpavimą. Tai aptarsime 10 skyriuje.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Dzadzenas – tai dzeniškas meditavimas sėdint, arba sėdėjimas budriai bei atidžiai stebint savo būseną ir taip lavinant sąmoningą suvokimą.
- Dzadzenui yra taikomi tam tikri tradiciniai nurodymai, kurie meditavimą daro veiksmingesnį, bet kasdieniame gyvenime medituoti galima ir kitokiomis sąlygomis, jeigu jos jums yra tinkamos, ugdo savidrausmę ir naudojamos sąmoningai.
- Standartinis dzadzenas – tai sėdėjimas ant pagalvėlės Lotoso poza arba japoniškai, pusiau Lotosu, sukryžiavus kojas, o jei sėdėti viena šių pozų jums nepatogu, galite medituoti ant kėdės.
- Tradicinė dzadzeno rankų padėtis yra Visatos mudra, kai viena plaštaka dedama ant kitos, o suliesti nykščiai sudaro ovalą iškart po bamba.

10 skyrius

Kvėpavimas ir kiti budrumo ugdymo būdai

Šiame skyriuje:

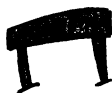
- Sekite kvėpavimą ir susitelksite.
- Skaičiuokite, kada įkvepiate ir iškvepiate, kad sutramdytumėte mintis.
- Kylančio pykčio priepuolio sutramdymas.
- Kitos budrumo lavinimo priemonės.

Dabar, kai jau sėdite gana patogiai, jums norisi veikti toliau. Kaip sakėme, iš karto „tik sėdėti“ yra per sunku, o vienas geriausių būdų pradėti raminti ir sutelkti protą, kad viską suvoktumėte sąmoningiau, – sutelkti dėmesį į kvėpavimą.

Pradėkite nuo kvėpavimo

Pradėkite stebėti kvėpavimą. Nieko nekeiskite. Nesiblaškykite, nepulkite kvėpuoti giliau ar kaip nors ypatingai. Tiesiog dėmesingai stebėkite, kaip kvėpuojate.

Jei tik stebėti jums sunku ir nepatogu, pabandykite liežuvio galiuką laikyti prie gomurio ir kvėpuoti per nosį.



Beždžionės protas!

Jei turite alergiją, sergate astma ar kvėpavimas per nosį verčia jus įsitempti (Eva dūsta, kai drėgnu oru bando kvėpuoti per nosį), tai kvėpuokite per burną. Kvėpuoti per nosį yra sveikiau, nes nosies ertmėje oras paruošiamas įkvėpti, tačiau jei taip kvėpuoti nesiseka, tikrai neverta jaustis nepatogiai ar baimintis.

Toliau stebėkite kvėpavimą. Tiesiog stebėkite. Nesijaudinkite dėl jo („Ar aš teisingai kvėpuoju?"), nevertinkite („Tikriausiai reikia kvėpuoti giliau?") ir net nesigirkite sau („Na, aš puikiai kvėpuoju!"). Visa tai – prisirišimas. Tiesiog stebėkite, kaip kvėpuojate, nekurdami nuomonių ir neaptarinėdami kvėpavimo su savimi.

Įkvepiate, iškvepiate. Įkvepiate, iškvepiate. Ką tuo metu daro kūnas? Kas juda, o kas ne? Kaip juntamas per nosį ar burną iškvepiamas oras? Ką juntate viršutine lūpa, šnervėmis, gerkle? Kaip reaguoja pilvas? O krūtinė? Pečiai?

Kuo ilgiau seksite kvėpavimą, tuo labiau jis lėtės, rims, gilės, net nebandant kaip nors sąmoningai jį keisti. Jei taip neatsitiks, irgi gerai. Tik nesiliaukite stebėti.



Arčiau nirvanos

Dėmesingas kvėpavimas naudingas ne tik medituojant, bet ir kitais atvejais. Jei susinervinate, sudirgstate, susierzinate, pervargstate ar prarandate kantrybę, minutę kitą stebėkite kvėpavimą. Pamatysite, kaip nurimsite.

Kvėpavimas skaičiuojant

Mintys ir vėl nuklydo, tiesa? Nenuostabu, nes mūsiškės irgi vis nuklysta. Jeigu jums labai sunku išbūti susitelkus į kvėpavimą, galite pradėti skaičiuoti įkvėpimus ir iškvėpimus. Tai nebus tikras meditavimas, daugiau susikaupimas. Nebebūsite tiesiog sąmoningai budrūs, nes turėsite skaičiuoti, bet tai geras būdas sutūrėti neklusnias mintis, kurios atsisako nurimti.

Kvėpimo ciklą, kurį sudaro įkvėpimas ir iškvėpimas, skaičiuokite kaip vienetą. Skaičiuokite tik iki 10 ir pradėkite vėl nuo 1. Jei nesiseka nesuklydus suskaičiuoti iki 10, skaičiuokite iki 5 ir pradėkite vėl nuo 1. Stenkitės susitelkti ir visą dėmesį skirti skaičiavimui. Įsivaizduokite kiekvieną skaičių. *Vienas* (įkvepiate, iškvepiate), *du* (įkvepiate, iškvepiate), *trys* (įkvepiate, iškvepiate).

Net skaičiavimas neprivers išbūti sutelkus protą ir mintys vėl nuklys (o

paskui vėl nuklys). Kai taip nutiks, atkreipkite į tai dėmesį ir vėl skaičiuokite. „Kažin, tie salotų lapai dar geri? Tokiu karštu oru būtų gerai salotos... oi, taip, *vienas* (įkvepiate, iškvepiate), *du*..." Jei kyla minčių (o jų kils), pastebėkite jas ir skaičiuokite vėl. „Gal tą straipsnį galėčiau pradėti pavyzdžiu apie meditavimą... ak, aš galvoju apie savo straipsnį. *Vienas* (įkvepiate, iškvepiate), *du*..." Jei užplūs jausmai (o jie užplūs), pripažinkite juos ir vėl skaičiuokite. „Visai lengva! Tikrai neblogai sekasi! Aš turbūt gabus! Oi, dabar ėmiau didžiuotis. *Vienas* (įkvepiate, iškvepiate), *du*..."

Ir taip toliau.

Suplojimas vienu delnu

„Buvo toks greitųjų tarpmiestinių autobusų šūkis: „Sėskite į autobusą ir leiskite vairuoti mums." Kaip gera: atsipalaiduoti, atsilošti patogioje sėdynėje ir leisti sidabro gijomis pasidabinusiam, patikimai atrodančiam, uniformuotam vairuotojui nuvežti jus iki reikiamos vietos. Kaip nuostabu leisti vairuoti patikimam ir viską deramai atliksiančiam ponui. Įsivaizduokite, kad jūsų kvėpavimas yra tas besišypsantis, patikimas greitųjų tarpmiestinių autobusų vairuotojas, išmanantis savo darbą. Kvėpavimas – taip pat visada veikia užtikrintai. Jis visa savo esme yra būtent toks, koks turi būti. Pasitikėjimas kvėpavimu leidžia pripažinti savo patirtį iškart, nuolat nebetikrinant, ar viskas yra gerai."

Iš Viktoro N. Davičo knygos „Geriausias meditacijos vadovas" (Victor N. Davich, The Best Guide to Meditation)

Kvėpavimas nuobodžiaujant

Kai atsipalaidavus mintys nurims, pradėsite nuobodžiauti. Nesiginčykite, pradėsite. Imsite skųstis sau, nes jums nepatinka. Kaip išsilaikyti, jei vos išsėdite, nepašokę iš vietos? Ogi kvėpuokite.

Dabar susipažinsite su dzadzeno savidrausmės dalimi. Ką nors pradeda niežtėti. Pradedate muistytis. Protas ima raginti stotis ir (pagaliau!) kažką daryti. „Nebegaliu ištverti! Turiu pajudėti! Man juk reikia kažką daryti! Negaliu čia šitaip sėdėti ir veltui leisti laiką!"

Jūsų protas ir vėl priešinasi naujoms taisyklėms, tarsi dvejų metukų kūdikis, kuriam pirmą kartą buvo ištarta „ne". Supraskite, tai – kylančio pykčio pradžia. Jei turite vaikų, tikriausiai žinoti, ką reikia daryti susidūrus su pykčio priepuoliu – nenuolaidžiauti.

Evos dvejų metų Emetą nuolat ištikdavo pykčio priepuoliai. Sūnelis vis norėdavo daryti ką nors, kas draudžiama, pavyzdžiui, lipti ant knygų lenty-



Arčiau nirvanos

Savidrausmę stiprinančius dzadzeno pratybų principus galima pritaikyti siekiant atsikratyti žalingų įpročių, pavyzdžiui, persivalgymo, rūkymo, užsisėdėjimo ar per ilgo televizoriaus žiūrėjimo. Galite išmokyti savo nepaklusnų protą elgtis našiai. Jei norite sužinoti daugiau apie žalingų įpročių atsikratymą, paskaitykite Gario Maklaino ir jo bendraautorės Suzanos Levert knygą „Žalingų įpročių atsikratymo vadovas nieko apie tai nežinantiems" (G. R. McClain, S. Levert, Complete Idiot's Guide to Breaking Bad Habits).

nos, stovėti ant virtuvės stalo ar bėgti į gatvę. Eva sakydavo „Emetai, ne. Aš neleidžiu, nedaryk šitaip." Tada jis iš visų jėgų surikdavo:

– *Emetas da-RYS!*

– Ne.

– *Emetas darys!* – vis pikčiau ir reikliau rėkdavo berniukas.

– Ne.

– *Emetas darys!* – sušukdavo iš visų jėgų.

– Ne.

Tada jį ištikdavo pykčio priepuolis, veidas paraudonuodavo, vaikas imdavo spiegti, teatrališkai raudoti, mosikuoti rankomis ir spardytis.

Kaip tik taip elgiasi jūsų protas, kai sėdėjimas sukelia nuobodulį ir ima erzinti. Protas nori, kad atsistotumėte ir išsiblaškytumėte iš sąmoningo suvokimo, kas čia vyksta. Jam nė motais sąmoningumo subtilybės. Vienintelis rūpestis – šokinėti ir lakstyti nuo vienos minties prie kitos, nuo vienos veiklos prie kitos.

Tačiau štai kas: vos Eva išeina iš kambario, Emeto pykčio priepuolis liaujasi. Kai niekas negirdi, jam nebėra dėl ko stengtis.

Panašiai reikia elgtis ir su protu: jei laikysitės tvirtai ir būsite nuoseklūs (kaip turėtų elgtis geri tėvai), jei nepasiduosite akstinui atsisakyti dzadzeno ir eiti suvalgyti grietininių ledų su sirupu ar įsijungti televizorių, jei nesutiksite prisidėti prie pykčio priepuolio, jis nurims. Tikra tiesa! Nesileiskite, kad protas jus įtrauktų į savo žaidimus, bet suvokite, kas vyksta: „Dabar apėmė nuobodulys. Dabar kilo mintis viską mesti. Štai ir vėl – protas maištauja. Kaip įdomu. *Vienas* (įkvepiate, iškvepiate), *du*..."

Kitais žodžiais tariant, visa gudrybė – laikytis atokiai nuo savo minčių ir emocijų, kad viską matytumėte iš šalies. Nenerkite į jas stačia galva ir nesusitapatinkite. Supraskite, tai tik mintys. Juk nekrisite negyvi, jei pamedituosite dar penkias minutes. Ne, kaip tik – žengsite dar vieną žingsnį, pratindami protą medituoti.

Geras būdas priprasti prie dzadzeno greičiau nei medituojant kasdien yra praktikuoti dzeno atsiskyrimus. Kai visą dieną medituojate valandų valandas, pirmoji diena būna tarsi pragaras. Antroji – dar blogesnė. Bet nelauktai protas susitaiko su tuo, kas vyksta, ir nurimsta. Emetas daugiau net nebando stotis ant virtuvės stalo, nes žino, kad tai būtų tuščios pastangos. Taip pat ir jūsų protas anksčiau ar vėliau suvoks: „Gerai, tenka pripažinti, kad pasėdėsime čia kurį laiką. Lieka tik sutelkti dėmesį ir atsipalaiduoti."

Kaip rasti tinkamą meditavimo būdą

Griežtai kalbant, standartinė dzeno meditacija yra dzadzenas. Tačiau dzenas yra visiškai individualus, todėl jums labiau gali tikti kitoks meditavimo būdas. Šia tema galima rasti daug puikių knygų, kuriose aiškinama šimtai meditavimo būdų ir krypčių.

Viliamės, kad nebėgsite pirkti meditacinės lektūros vien todėl, kad dzadzenas yra sunkus. Visos meditacijos vienodai sunkios. Viena nuo kitos skiriasi tik kūno padėtimi ir užsiėmimo pakraipa: ko daugiau – meditavimo ar mankštos. Vadinamieji mankštos pratimai skirstomi į vizualizavimo pratimus (kai įsivaizduojamos tam tikros aplinkybės ar patirtys), atsipalaidavimo pratimus (kai nuosekliai peržvelgiamas visas kūnas ir sąmoningai atpalaiduojama kiekviena jo dalis) ir susikaupimo pratimus (kai dėmesys sutelkiamas į ką nors viena (dalyką, daiktą, veiksmą, garsą, kaip, sakykime, giedant mantrą).

Atlikdami šiuos pratimus lavinsite protą, kad jis būtų labiau susitelkęs, skaidresnis, giedresnis, tykesnis ir ramesnis. Tačiau tik kai nebejusite jokių metodų, jūsų meditavimas pasidarys iš tikrųjų dzeniškas.



Dzeno žodynėlis

Mantra – tai susitelkus giedamas ar tariamas žodis, keli žodžiai ar garsų junginys, susikaupimo metu atliekantys koncentravimosi objekto vaidmenį ir kartu žadinantys atitinkamas galias.

Metodai ir gudrybės

Minėjome, kad yra įvairių metodų, todėl keletą trumpai apžvelkime. Kai kuriose tradicijose metodą nusako pagrindinis susikaupimo ar meditavimo objektas. *Mandalos* meditavimas yra būdingas Tibeto budistams. Daugelyje skirtingų budistinių, induistinių ir vakarietiškų religinių tradicijų medituojant ir (arba) meldžiantis giedamos mantros. Jogos meditacijos metu susitelkiama į

kvėpavimo būdą, į atsipalaidavimą arba į *kundalini* energijos sužadinimą. Judėjiškoje-krikščioniškoje tradicijoje meditacijų ašis dažniausiai yra malda Dievui. Modernesnėse (arba atgaivintose) tradicijose medituojama judant, šokant, taip pat naudojantis įvairiais budrumo plėtimo būdais ir kuriamuoju vizualizavimu.



Dzeno žodynėlis

Mandala – tai apskritimo formos geometrinė kompozicija, traukianti žvilgsnį į piešinio vidurį. Ji skirta sutelkti dėmesį medituojant. ***Kundalini*** (jogoje) yra dvasinė psichinės kūno galios jėga, išlaisvinama ir naudojama pasitelkus tam tikrus metodus.

Be abejo, visose tradicijose dažnai taikomi panašūs metodai, todėl krikščionys gieda mantras, budistai naudoja kvėpavimo pratimus ir t. t. Tačiau dzene kiekvienas metodas pirmiausia taikomas taip sutelkti protui, kad bręstų budraus atidumo būsena. Metodai dzenui yra tik kaip pirmosios pagalbos priemonės, galinčios puikiai pasitarnauti šiam tikslui. Dar metodai taikomi tam, kad protas būtų perkeltas į naują suvokimo lygį, kaip koanų atveju. (Daugiau apie koanus kalbėsime 11 skyriuje; trumpai tariant, koanas yra neperprantamas nutikimas, mįslė ar mįslingas posakis, dzeno praktikų stebimas susimąsčius, kol kyla atsakymas.)

Kinhinas

Kinhinas, jei tiksliai, nėra savarankiškas metodas. Tai – dzadzenas judant. Kitaip sakant, kinhinas yra dzeno meditacija vaikštant, tarsi priešinga dzeno meditacijai sėdint.



Dzeno žodynėlis

Kinhinas (***kinhin***) yra dzeno meditacija vaikštant. Tai vaikštantis dzadzeno antrininkas.

Dzenbudizmo vienuolynuose, *dzendo* ar dzeno atsiskyrimuose sėdėjimas (dzadzenas) yra kaitaliojamas su vaikščiojimu (kinhinu), kuris prasideda lėtu pastoviu ėjimu ir baigiamas greita ristele. Kinhino paskirtis nėra vien išjudinti raumenis, kad jie nesustingtų nuo sėdėjimo ant žemės, nors po ilgo sėdėjimo pavaikščioti yra labai puiku.



Arčiau nirvanos

Kinhinas atliekamas lauke, geriausia kaime ar dideliame parke, toli nuo eismo triukšmo ir miesto taršos. Tai tikrai mielas budrumo ugdymo būdas.

Kinhinas nėra skirtas ir ką nors pasiekti. Tai tiesiog vaikščiojimas dėl paties vaikščiojimo, visiškai jį suvokiant. Kartais aiškinama, kad dzeno mokytojai liepdavo taikyti kinhiną, kad vienuoliai per daug neprisirištų prie dzadzeno, kad jų neapniktų „dzadzeno apsėdimas".

Kinhinas *dzendo* patalpose vyksta laikantis tam tikrų taisyklių. Vaikštant įprasta, kad dešinės rankos pirštai, suglausti į kumštį, yra apglėbiami kairiu delnu ties krūtine, alkūnės sulenktos stačiu kampu, laikysena tiesi. Toliau stebimas kvėpavimas arba skaičiuojami įkvėpimo ir iškvėpimo ciklai. Filipas Kaplo knygoje „Trys dzeno ramsčiai" (Philip Kapleau, The Three pillars of Zen) pataria:

> „Pradėkite eiti kaire koja ir eikite taip, tarsi kojos grimztų į grindis, pirmiausia kulnai, o tada pirštai. Eikite ramiai ir lygiai, išlaikydami pusiausvyrą, oriai. Privalote vaikščioti neišsiblaškę, protas privalo būti sutelktas į skaičiavimą. Patartina po kiekvieno dvidešimties trisdešimties minučių sėdėjimo taip vaikščioti bent penkias minutes."

Skirtingos tradicijos turi visatą vaikščiojimo medituojant stilių. Paprastai *rindzai* sekėjai vaikšto greitai, o *soto* atstovai – lėtai. Įvairūs nurodymai gali labai skirtis. Bet jei medituojate namie, tai eikite tuo pačiu nesudėtingu, pažįstamu, bet pageidautina žiediniu maršrutu, kad nereikėtų galvoti, kur pasukti. Eidami išlikite budrūs.

Antra pakopa: tiesiog sėdėti

Kai suvaldysite protą, pajusite, kad visi metodai lieka už nugaros ir jūs pereinate į kitą pakopą: tiesiog sėdite. Sėdėkite visiškai suvokdami, ką darote, stebėdami savo mintis ir jausmus, neįsiveldami į juos, nevertindami jų, tiesiog būdami. Ši meditavimo pakopa įkvėps gilaus vidinio džiaugsmo, ramybės ir atjautos jausmą. Jūs panorėsite, kad visi patirtų tokią vidinę ramybę. Jausitės puikiai.

Tačiau jūs ne visą laiką galėsite pasiekti šią pakopą. Kai ilgai (mėnesių mėnesius ir metų metus) medituosite, galėsite lengviau pereiti į „grynąjį dzadzeną". Bet nuolat teks išgyventi ne tokio sėkmingo meditavimo dienas ir vėl prireiks jau išmoktų metodų, kurie padeda susitelkti (kvėpimo ciklų skaičiavimo, vizualizavimo, atsipalaidavimo).

Kai kurie dzeno mokytojai pataria mokiniams skaičiuoti įkvėpimus ir (arba) sekti kvėpavimą daug savaičių ir mėnesių ir tik tada bandyti „tiesiog sėdėti". Kai kurie skiria koanus, tik kai išmokstama „vien sėdėti", kiti – kai išmokstama sekti kvėpavimą. Bet visada, pajutę, kad galite „tik sėdėti", galite sau pripa-

žinti, jog einate teisinga linkme. Jau išmokote „būti" kruopščiai prižiūrimomis sąlygomis. Taigi esate pasiruošę pereiti į kitą pakopą.

Suplojimas vienu delnu

„Pasistenkite nebūti panašūs į aktorių, apsivelkantį drabužius prieš vaidinimą ir nusirengiantį vos jam pasibaigus. Dauguma darome būtent taip. Medituodami į viską žiūrime labai rimtai, o baigę meditaciją vėl tampame tuo pačiu viską neigiančiu niurgzliu. Mes ir toliau elgiamės taip, kaip esame įpratę: pešamės, kivirčijamės ir t. t. Meditacijos ciklo metu viskas yra lengva, nes niekas netrukdo... Tada bandote keisti protą, tačiau tikrasis rezultatas išaiškėja tik nemedituojant."

Iš Jo šventenybės Dalai Lamos knygos „Proto atbudimas, sielos nušvitimas" (H. H. Dalai Lama, Awakening the Mind, Lightening the Heart)

Trečia pakopa: nuolatinis meditavimas

Net labiausiai patyrę dzeno meistrai ir toliau neapleidžia dzadzeno, kad jų kūnas ir protas išliktų sudrausminti ir sąmoningi. Nors tikrasis galutinis tikslas – perkelti dzadzeną į kasdienį gyvenimą. Likti nuolatinio meditavimo būsenos, kai visiškai suvokiama, kas yra, kai žmogus yra visapusiškai budrus ir atidus, visai paniręs į šią akimirką – štai kas svarbiausia gyvenant dzeniškai. Šitai gali atrodyti neįmanoma, jei vis dar grumiatės su savimi, stengdamiesi sukaupti dėmesį bent 5 minutėms ir vis dar nesuskaičiuojate 10 kvėpimo ciklų nenuklysdami. Bet negi niekas jūsų nemokė, kad „dėl vertingo dalyko verta stengtis".

Dėl to verta stengtis, ir mes tikimės, kad jūs sutiksite su tokia nuomone. O netrukus apsidžiaugsite, kad sutikote.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Vieni iš metodų, padedančių nurimti ir budriai sutelkti protą, yra šie: kvėpavimo sekimas, kvėpimo ciklų skaičiavimas, vizualizavimas, atsipalaidavimas, susikaupimas į regimąjį (pavyzdžiui, mandalą) ar girdimąjį objektą (pavyzdžiui, mantrą).
- Daugelis religinių, filosofinių ir dvasinių tradicijų visame pasaulyje taiko įvairius meditavimo metodus ir visi jie gali būti naudingi, mažinant minčių painiavą.
- Kinhinas – tai vaikščiojantis dzadzeno antrininkas.
- Galiausiai, pamiršę visus metodus, sėdėsite, sąmoningai suvokdami, kas dedasi, o paskui šis suvokimas niekada nebeišnyks.

11 skyrius

Koanas yra koanas, ir tai yra koanas...

Šiame skyriuje:

- Koanų esmė.
- Argi koanas nėra vien pokštas?
- Peržengti logiką ir dualumą.
- Asmeninės koanų pratybos.
- Mintys apie keletą gerai žinomų koanų.

Koanai – kitas vakariečiams žinomiausias po meditavimo dzeno metodas. Nors iš tiesų nemažai dzeno mokyklų (ypač, bet ne išimtinai, *soto* dzeno) nenaudoja koanų, kita, ne mažesnė dalis, juos naudoja (ypač, bet ne išimtinai, *rindzai* dzeno).

Koanai yra mįslingi galvosūkiai, keisti posakiai, paviršutiniškai žiūrint, paradoksalūs ar net beprasmiški pasakojimai, klausimai ir nutikimai; jie giliai apmąstomi, kol įsisąmoninami, ir tada išaiškėja, tačiau ne loginių samprotavimų lygiu. Jie padeda nukreipti klajojantį protą į vieną dalyką, panašiai kaip kitose tradicijose taikomas mantros meditavimas ar įsižiūrėjimas į mandalą. Koanai taip pat skirti perkelti protą į aiškesnio supratimo lygmenį.

Tačiau ar jie veiksmingi?

Žodžiai – gyvenimo kelrodžiai

Koanai tinka ne visiems, ir kai kurie žmonių nelaiko jų naudingais, jie mieliau lavina grynąjį suvokimą, kai protas neintriguojamas ir nesiverčiama per galvą, ko paprastai reikalauja koanai. Tačiau kitiems koanai padeda nesiblaškyti, panašiai kaip skaičiuojant kvėpimo ciklus, tik šiek tiek įdomiau. O dar kitiems koanų žadinamas nusimanymas yra tiek pat svarbus dzeniškam gyvenimui, kaip ir visa kita.

Koanai, žinoma, yra tiesiog kažkieno rišliai sudėlioti žodžiai. Jie nėra apreikšti dievybės. Jie iš tikrųjų nėra nei pamokantys alegoriniai posakiai, nei išminties ar gyvenimo patarimų tekstai tradicine prasme. Paveiktas žodžių žmogus negali atbusti, nušvisti. Jei dar atsimenate – tiesa jau yra jumyse. Jos niekaip nepatirsite išorėje, iš spausdintų ar net būtent jums pasakytų žodžių. Žodžiai – tai tik priemonė, padedanti pasiekti savo vidų. Koanas nestoja jums skersai kelio. Jis yra tik vartai į save ir tiesos suvokimą.



Arčiau nirvanos

Vakariečiams dzeno mėgėjams būtų naudinga kai kuriuos koanus ir pasakojimus perfrazuoti vakarietiškai, kad neliktų „kultūrinio svetimumo", kurį galime justi tradiciniuose koanuose. Tai padėtų atsiplėšti nuo paties koano ir pajusti jo esmę.

Koanai gali būti gyvenimo kelrodžiai, tik laikykite juos ne patarimais ar apreiškimu, o paprastu priminimu, kad gyvenimas visai neprivalo būti logiškas, kad jis yra nepastovus ir dažnai ne toks, koks atrodo. Ne viskas turi prasmę ar gali būti logiškai išnagrinėta. O jei teoriškai ir gali, tai daug ko gyvenime mes nepajėgūs suprasti (prisimenate chaoso teoriją?).

Nelogiška logika

Jeigu gyvenimas yra absurdas, dar nereiškia, kad turite pasiduoti, paklusti tam ir nebesistengti gyventi. Dzenas nėra ciniškas šaipymasis, o absurdiškumas nėra „blogai". Reikia įsisąmoninti šią nelogišką logiką, o vienas iš būdų – persismelkti koanu. Ironiška, bet pagaliau galėsite priimti absurdiškumą ir nebereikės stengtis suprasti gyvenimą. Tačiau norint tai pasiekti, reikia pastangų.

Kai atsitinka kažkas, ko nesitikime, kai reikalai klostosi ne pagal planą, kai kažkas elgiasi ne taip, kaip tikėjomės arba galvojome, kai „gerajam" kliūva, o „blogasis" išsisuka, galime pasijusti įveikti nelogiškos dalykų prigimties.

Dažniausiai pradedame pykti, jaučiamės priblokšti arba prislėgti. Tačiau vien tai, jog ko nors nesuprantame, nereiškia, kad tai negali vykti! Pasaulis, visata ir būties prigimtis nėra taip paprastai ir tiksliai sumanyta, kad tik kaip nors juos suprastume.

Toks požiūris jums turbūt gerai žinomas. Bet ar dzene irgi sakoma, kad „viskas daroma ne šiaip sau", kad reikia „pasikliauti Dievo planu" ar panašiai? Tikrai ne. Nors dzenas tokioms mintims neprieštarauja ir gali jas toleruoti, dzeno esmė neverčia savaime tikėti, kad kažkas visa tai suplanavo. Tai būtų tiesiog loginio mąstymo akcento perkėlimas kitur: „Gali atrodyti, kad gyvenimas yra beprasmis, tačiau kažkas tą prasmę suvokia! Jis žino, kas vyksta, todėl turime juo pasikliauti."

Ne, dzene nėra nieko panašaus. Žodžių junginys „neturi prasmės" iš tikrųjų reiškia tik tai, kad ši frazė gali padėti žmogui suprasti daugiau, nei jis mano suprantąs ir tiki žinąs.

Gyvenant dzeniškai, absurdo suvokimas yra tarsi dirsčiojimas vogčiomis pro rakto skylutę, kad pamatytumėte švystelint tikrovę, kai kambarys, kuriame visą laiką buvote, yra tik scenos dekoracija, o žiūrėdami pro rakto skylutę matote tikrąją patalpą, kurioje yra šis „suklastotas" kambarys. Gyvenimas – tai absurdas, beprasmybė. Taip, kartais tikrai. Todėl visa, ką manėme žiną, kuo kliovėmės, kuo tikėjome, prie ko buvome prisirišę, iš tiesų nieko nereiškia. Visa tai nėra esminė tikrovės prigimtis. Tai laikina.

Tikra yra tik *būti* ir *daryti*. Egzistencinė filosofija teigia, kad žmogus yra atskirtas, svetimas abejingoje visatoje, kur jis grumiasi su tikrove, nusakoma „būties" ir „didžiosios niekumo prarajos" sąvokomis. Dzenas žaidžia dalykais, nusakomais sąvokų „būti" ir „daryti", „būtis" ir „veikla". Nėra jokios didžiosios prarajos. Dzenas yra daugiau „tokia būtis" negu „nebūtis", „niekumas", o ta „tokia būtis" („tokumas") susijusi tik su buvimu ir darymu, niekuo daugiau. Būti ir daryti, tiesiog čia, tiesiog dabar. Visa kita – tik debesys, plaukiantys pro šalį, dideli ir aukštai iškilę, platūs ir nepermatomi, kol neįsigaunate į jų vidų ir nesuprantate, kad juose nėra nieko, už ko galima būtų įsitverti; visa – tik akyse nykstanti, nesubstancinė, bekūnė migla, trumpalaikiškumas, neapčiuopiamumas.

Žinoma, lengva kalbėti, bet ne taip paprasta pripažinti, sutikti su mintimi, kad tikra yra tik *būti* ir *daryti*, o pasaulio absurdiškumas tėra prielaida jį suprasti. Kad visa tai suprastumėte, turite sutikti, jog logika gyvenime dažniausiai neatskleidžia tiesos, o didžiausios tiesos suvokiamos nesivadovaujant logika.

Štai čia kaip tik tinka koanai. Jie leidžia blaiviai pažvelgti į priklausomybę nuo logikos. Padeda nuvainikuoti „visagalę" logiką. Užkirsdami kelią logikai, jie praveria duris į patalpas, esančias už logikos ribų, į aiškesnį suvokimą, ir leidžia suprasti, kad *būti* ir *daryti* yra tikroji tiesa. Tačiau juk reikia stengtis išlikti objektyviems, kai aplinkui tvyro toks prieštaringas, pilnas alternatyvų, nenuspėjamas ir chaotiškas pasaulis! Juk logika – vienintelė mūsų paspirtis, susidūrus su tokia nesaugia būtimi!

Visai ne. Dzenui logika yra nereikšminga. Ją tiesiog reikia „perlipti". Ponas Spokas iš „Žvaigždžių kelių" greičiausiai tam nepritartų, betgi vulkaniečiai daugybę laiko praleisdavo medituodami.

Dvikova su dvilypumu

Koanai taip pat pajėgūs įveikti dvilypumą, ar dualumą. Žmonėms būdingas dualistinis, priešybinis, mąstymas. Kitais žodžiais tariant, yra „aš" ir „tu", „mes" ir „jie", „subjektyvus" ir „objektyvus", „tai" ir „kita". Bet ar tai yra tikra? Ar dvilypumas nėra akių dūmimas, kažkas laikina, kaip tos vandenyno bangos, kurios atrodo tokios atskiros, bet jos vis išnyksta vienur ir iškyla kažkur kitur? Kur ta besimainanti, putojanti banga, kurią vos prieš akimirką mačiau? Kur ji pradingo? Ar ji tikrai buvo, ar tai tik laikina vandenyno raiška?

Jei beprasmiai koanai teisingi, jei logika neturi prasmės, jei nėra „to" ir „kito", jei bangos – tik vandenynas, tai kas lieka? Dabar jau tikrai darosi įdomu!

Galite imtis koanų pratybų savarankiškai. Daugelis vakariečių linkę mąsliai stebėti, arba kontempliuoti, koanus vieni patys ir „nepateikia" atsakymų mokytojui. Tačiau tradiciškai (ir daugelis dzeno praktikų bei mokytojų vis dar taip daro) koanų pratybas prižiūri mokytojas, savo nuožiūra skiriantis mokiniui tinkamą koaną. Vėliau susitikime, vadinamame *dokusanu*, mokinys pateikia atsakymą, o mokytojas jį priima arba atmeta.



Dzeno žodynėlis

Dokusanas – tai mokinio ir dzeno mokytojo susitikimas pasikalbėti; jo metu mokinys gali užduoti rūpimus klausimus, gauti akstiną tęsti pratybas, pateikti atsakymą į koaną.

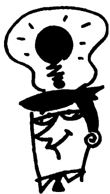
Senais laikais vienuolis slaptai gaudavo niekada negirdėtą koaną. Tais laikais koanų sistema buvo įslaptinta ir mįslinga. Bet mūsų dienomis išleista tikrai daug knygų su dzeno eilėraščiais ir įvairių dzeno meistrų atsakymais į

koanus, tad kai kurie koanai tapo tiesiog kasdieniški, todėl beveik neįmanoma atkartoti to senovinio patyrimo.

Šio patyrimo sąlygos visiškai pasikeitė: atsirado galimybė laisvai gauti informaciją, susiformavo vakarietiškas dzenas. Negi nepamėgintumėte apgauti mokytojo teigdami, kad atsakymas jums atsivėrė, nors iš tikrųjų tai būtų tikslus iš interneto įsimintas atsakymas, kurį pasakė žymus dzeno vienuolis Džošu?

Medituodami koaną, į kurį žinote bent vieną mokytojo jau priimtą atsakymą, patiriate išskirtinį iššūkį. Dzeno vienuolyne gyvenantis vienuolis, kuriam reikia „išlaikyti" koano patikrinimą, kad gautų atsakingesnes pareigas, iš anksto žinodamas atsakymą, gali nesusilaikyti ir mėginti „apgauti" mokytoją, tvirtindamas, kad rado teisingą atsakymą. Filipas Kaplo knygoje „Trys dzeno ramsčiai" (Philip Kapleau, The Three Pillars of Zen) šiuo reiškiniu grindžia *rindzai* tradicijos nuosmukį.

Tačiau, mūsų manymu, medituoti koaną, kai žinote „teisingą" atsakymą, yra dar sunkiau, nei tuomet, kai esi jo negirdėjęs. Pasauliečiai yra laisvesni, nesuvaržyti spręsdami koanus. Mūsų niekas nevertina, koanai nelemia karjeros, todėl nereikia sukčiauti (nebent šito griebtųsi mūsų ego). Galime sau leisti prabangą palikti mąstant suvoktą atsakymą nuošaliai ir rasti savo atsakymą.



Arčiau nirvanos

Koanai neatsiranda iš kažin kur. Kas prieštaraus, kad jų nėra visur kur aplinkui? Tik klausykite ir kasdien išgirsite ne vieną koaną: autobuso vairuotojas niurzga: „Mokėkite lygiai"; vaikas niūniuoja: „Mano namas juk be stogo ir gali skraidyti!"; draugas aptarinėja: „Šiame sambūryje nieko nėra." Jūs rasite tikrai patrauklių galvosūkių, kuriuos verta susimąsčius stebėti. Kiti gali būti ir paprastesni. Jei liksite imlūs kasdieniniam koanų reiškimuisi, tai jau savaime gali padėti nušvisti.

Koanai – tik pokštas?..

„Jei perprasti koanus reiškia praleisti ištisus mėnesius ir metus apsėstam minties apie garsą, pasklidusį suplojus vienu delnu, neverta apie tai nė galvoti! Tai nerimta!" – gali pamanyti ne vienas. Kai kurie koanai iš pradžių tikrai atrodo kvailoki, kol neatsitokėjate, kad svarbus ne pats koanas. Svarbiausia – kuo sąmoningiau viską suvokti. Tam tikru mastu svarbus ir pats kvailumas, prieš kurį, kaip matote, esate nusistatę.

Pamėginkime pažvelgti, kaip reikėtų nagrinėti, rodos, kvailoką koaną:

Kartą vienuolis paklausė dzeno meistro Todzano:

– Kaip apsiginti nuo šalčio ir karščio?

Todzanas atsakė:

– Kodėl gi neišvykus, kur nėra nei šalčio, nei karščio?

– Ar yra tokia vieta? – paklausė vienuolis.

– Kai šalta – šalk, kai karšta – kaisk, – atsakė Todzanas.

Štai kas gali dėtis galvoje, stebint šį koaną susimąsčius:



Beždžionės protas!

Jei susimąstę stebite koaną ir pajutote, kad įstrigote, kuriam laikui išmeskite jį iš galvos. Palikite koaną kažkur tolimame proto kampe ir imkitės kokios nors veiklos. Kartais fizinis darbas, nieko tiesiogiai nesprendžiant, gali iškelti šviesų sprendimą. Pavyzdžiui, renkantis darbą, išlaisvinant aklavietėje atsidūrusius santykius ar sprendžiant koaną (galbūt visi trys klausimai turi vieną atsakymą!).

Ką? „Šalti" – nepanašu į būdą gelbėtis nuo šalčio. Geras šildytuvas ir vilnonis apklotas būtų daug geriau. O „kaisti" – gelbstintis nuo karščio? Dar ko! Duokite man oro kondicionierių ir stiklinę gaivaus limonado.

Be to, kaip gali kas nors šalti, kur nėra šalčio? Išvis nelogiška. Kokia prasmė vienu metu pabrėžti šaltį ir karštį?

Priešingai nei dzeno vienuolis, gyvenęs prieš daugelį metų, aš paprastai esu labiau nepriklausomas nuo stichijų. Aš neleidžiu savo dienų tarp akmeninių vienuolyno sienų be oro kondicionavimo įrangos. Vadinasi, dzeno vienuoliui šis klausimas buvo kur kas aštresnis.

Vis dėlto man tenka patirti nepatogumų. Nagi, pažiūrėkim. Kad išvengtum šalčio – šalk. Kad išvengtum karščio – kaisk. Gyvenime pilna nepatogumų ir nepasitenkinimo. Kada paskutinį kartą tą jutau?

Suplojimas vienu delnu

Sena dzeno istorija byloja apie vienuolį, vienuolyno sode aptikusį vėžlį. Jis kurį laiką stebėjo vėžlį, o paskui priėjo prie mokytojo ir paklausė: „Kodėl daugumos būtybių kaulus dengia mėsa ir oda, o vėžlių mėsą ir odą dengia kaulas?" Netaręs nė žodžio, mokytojas nusiavė vieną sandalą ir uždėjo vėžliui ant nugaros.

Šis koanas turi sukliudyti įžvelgti skirtumus ir matyti dvilypumą. Anot vienuolio, būtybės sudarytos iš odos, mėsos ir kaulų, be to, skiriasi jų sandara. Uždėdamas sandalą ant vėžlio, dzeno meistras norėjo parodyti, kaip absurdiška yra šitaip klysti.

Vakar draugas sukritikavo idėją, kuri man atrodė tiesiog nuostabi. Pasijutau užgautas. Šį rytą, maudamasis džinsus, negalėjau užsisegti užtrauktuko, nes, pasirodo,

priaugau penkis svarus. Koks smūgis savimeilei! Šią popietę suklupau ant vonios žaisliuko ir užsigavau kelį. O dar mėšlungis sutraukė raumenį, kaip ir praėjusią savaitę. Tikrai jau, vienas vargas.

Na taip, šie dalykai nesukėlė pavojaus gyvybei, tačiau ir nedžiugino. Visai pagrįstai galima juos laikyti kančia.

Taigi, kai šalta, šalk, kai karšta, kaisk. Tai ką, jei skauda, jausk skausmą? Kai traukia mėšlungis, kai užgauna jausmus, kai skaudina ego, jausk mėšlungį, skausmą, šitaip? Hmm. Ar nuo to nesijausiu dar blogiau?

Kaip ten dzenas aiškina kančią? Kančia kyla iš prisirišimo. Sumuštą kelį skauda todėl, kad sumušimą sieju su skausmu. Man pikta, kad nepamačiau to žaisliuko. Jaučiuosi nerangus. Skausmas verčia mane liūdėti, kad taip nutiko. Norėčiau, kad to nebūtų buvę! Jau geriau nebūčiau pirkęs to žaisliuko savo jaunėliui, kuris niekada juo net nežaidžia. O dabar liks mėlynė, kuri ilgai primins, koks esu gvėra! Vėliau ji pasidarys šlykščiai geltona. Kelis tvinkčioja. Oi!

Ką gi, tikrai panašu į prisirišimą prie pojūčio. Įdomu, kas būtų, jei atsisėsčiau ir susitelkčiau į skausmą, nekurdamas jokios nuomonės apie jį. Tiesiog jausčiau skausmą, jausčiau jį visą, pasinerčiau į jį ir iškęsčiau? Skamba galingai. Spėju, kad šis prisirišimas atitraukia mane nuo tikrosios patirties jėgos.

Jei būčiau sau leidęs jausti neprisirišdamas, tai būtų buvęs tik išgyvenimas, o ne kančia: oi, ai, koks aš vargšas, koks aš vargšas. Būčiau tik patyręs išgyvenimą ir, matyt, išvengęs kančios.

Oi! Supratau! „Kaisti" – tai priimti karštį, tikrai pajusti jį, o ne tuščiai postringauti apie aplinkybes: „Viskas dėl baisios drėgmės! Kad aš daugiau vasarą čia sėdėčiau. Oi, koks baisus karštis! Ką man daryti? Ar tik ne prakaitas sunkiasi per marškinius? Visas namas tarsi sauna. Oi, oi, oi!" Nedejuok, o būk karštis. Kaisk ir tiek. Bus tik karšta, bet nekentėsi.

Tai bent prasmė! Puiku, vieni niekai susidoroti su tokiu koanu. Viens du ir viskas!

Prieš pradėdami didžiuotis, atsiminkite vieną svarbų dalyką: suprasti koaną mąstant nereiškia atskleisti koaną. Neabejotinai tai galima laikyti puikiu koano suasmeninimo pavyzdžiu. Tačiau viena yra sakyti: „Ak, supratau! Nesiskųsk, tiesiog išgyvenk!" ir visai kita – suvokti, atskleisti koaną taip, kad jis taptų savasties dalimi.

Galima drąsiai spėti, kad mūsų įsivaizduojamas dzeno mėgėjas, kurio mintis čia pateikėme, greičiausiai vėl įnirtingai prisiriš prie skausmo, kai kitą kartą nukris paslydęs ant numesto žaislo, kai vėl jo raumenis sutrauks mėšlungis ar pasijus įžeistas draugo.



Arčiau nirvanos

Kai susijaudinate, susierzinate, kai jums skauda, liūdna ar kaip nors kitaip kenčiate, tikrai gali padėti (na, mums padėdavo!) trumpi priminimai, saviti dzeniški aforizmai:

Kančia – tai dabarties akimirkos nepaisymas.

Laisvė slypi šioje akimirkoje.

Mūsų įsivaizduojamas dzeno mėgėjas visai neblogai rado vieną įmanomų koano aiškinimų. Jis mums patinka. Mes net sutinkame su juo (greičiausiai todėl, kad patys jį parašėme!). Tačiau jei šis mokinys iškilmingai pateiktų tokį atsakymą dzeno meistrui, visai gali būti, kad paaiškinimas būtų atmestas. Suprasti koaną nereiškia, kad jį supratote. Neįmanoma perprasti koano per tris minutes.

Jeigu mūsų mielas dzeno sekėjas tęstų, viskas galėtų pasikeisti.

Būsiu karščiu. Kaisiu. Tada nesikankinsiu. Tegul tai įsiskverbia. Tegul užlieja mane. Kaistu, kad išsigelbėčiau nuo karščio, šąlu, kad išvengčiau šalčio.

Gal mūsų dzeno sekėjas gyventų persiėmęs šiuo koanu ištisas dienas ir naktis, mintyse vis ištrauktų jį ir apžiūrėtų, kai tik turi laisvo laiko.

Kaisk. Šalk. Jausk skausmą.

Galbūt dzeno sekėjas leis koanui užsibūti ištisas savaites, mėnesius, o gal dar ilgiau.

Bet vieną dieną – *OHO!* Mūsų dzeno mokinys taps koanu. Staiga koanas pasirodys turįs jam asmeninę reikšmę, kuri nepriklauso nuo protavimo. Jis įgis intuityvią prasmę. Vieną dieną, galbūt kokią tvankią rugpjūčio popietę, ar vidury šaltos vasario nakties mūsų draugas taps karščiu arba šalčiu ir viskas įgaus prasmę. Kančia ištirps *kenšo* akimirkoje.

Jei mūsų dzeno mėgėjas dabar apsilankytų pas dzeno meistrą, rezultatas galėtų būti visiškai kitoks. Ramus linktelėjimas, galbūt šypsena – ir kito koano paskyrimas!

Suplojimas vienu delnu

Mirties patale Buda pasakė: „Būkite sau šviesa." Aiškindamas šią išmintį, dzeno šventikas Stivas Hagenas knygoje „Atviras ir paprastas budizmas" (Steve Hagen, Buddhism Plain and Simple) rašė: „Atbusti – tai ne perprasti mintį apie atbudimą. Jūs negalite lavinti atbudimo. Negalite apsimesti ar imituoti, kad atbundate. Jūs turite iš tiesų norėti atbusti. Esate vienintelis, kuriuo galite pasikliauti. Jums niekas negali nurodyti. Visa, kas reikalinga, yra čia ir dabar. Pasikliaukite tiesiogine patirtimi. Jūs esate tikrasis autoritetas. Atbusite ar ne – tik jūsų reikalas."

Aptarėme, ką reiškia atskleisti koaną, o dabar apžvelkime kelis plačiai žinomus koanus ir pasvarstykime, kaip galėtumėte pradėti mąstyti apie juos.

Ką girdėsime, jei suplosime vienu delnu?

Pasakojama sena dzeno istorija, susijusi su šiuo garsiu koanu „Suplodami abiem delnais girdite, kaip suplojate. O ką girdėsite, jei suplosite vienu delnu?" Ši istorija aprašyta Polo Repso ir Njogeno Sendzakio koanų rinkinyje „Dzeno mėsa, dzeno kaulai" (Paul Reps, Nyogen Senzaki, Zen Flesh, Zen Bones). Dvylikametis berniukas troško mokytis dzeno. Jis nuolat dirbo dzeno šventykloje, tačiau norėjo asmeniškai susitikti su mokytoju, taip kaip vyresni dzeno mokiniai. Vieną dieną jis priėjo prie mokytojo, bet šis liepė palaukti.

– Tu dar per jaunas, – sakė mokytojas.

Bet mažasis berniukas buvo užsispyręs ir galiausiai mokytojas nusileido. Jis susitiko su juo ir davė jam koaną. „Suplodamas abiem delnais girdi, kaip suploji. O ką girdėsi, jei suplosi vienu delnu?"

Berniukas nusilenkė ir nuėjo į savo kambarėlį medituoti koano. Už lango jis išgirdo grojančias geišas. „Aha! – pagalvojo vaikas. – Štai kas tai turėtų būti!"

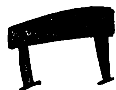
Kitą vakarą berniukas susitiko su savo mokytoju ir paniūniavo girdėtą muziką. „Ne, – atsakė mokytojas. – Ne tai girdėsi, plodamas vienu delnu. Tai muzika."

Prislėgtas berniukas grįžo medituoti toliau. Medituodamas išgirdo lašant vandens lašus. „Štai kas tai turėtų būti!" – pagalvojo berniukas. Bet kitą vakarą mokytojas vėl pasiuntė jį atgal. „Čia tik vandens lašėjimo, o ne plojimo vienu delnu garsas", – pasakė mokytojas.

Berniukas siūlė mokytojui daugybę garsų: vėjo dvelksmą, pelėdos ūkavimą, cikados svirpimą ir taip toliau.

Berniukas meditavo koaną ištisus metus. Ir štai vieną dieną, pasiekęs brandžius tryliktuosius metus, berniukas suprato. Išbandęs visus jam žinomus garsus, jis staiga suvokė, kas liko – begarsis garsas. Suplojus vienu delnu pasklis begarsis garsas.

Jei kas nors būtų tai pasakęs berniukui pirmąją dieną, jis būtų nesupratęs,



Beždžionės protas!

Ilgai laikyti koaną mintyje (savaites, mėnesius, metus) – ne tas pat, kaip būti apsėstam koano. Apsėdimas – tai priklausomybė nuo koano. Bet jį suprasti bus įmanoma tik šiek tiek atsitraukus, tik nesilaikant per tvirtai jo įsikibus.

bent jau ne taip giliai. Antra vertus, nors dabar žinote berniuko pagaliau atrastą atsakymą, tai netrukdo, kad šis koanas būtų naudingas ir jums. Galite jį medituoti, susimąstę stebėti ar galvoti apie jį visą likusį gyvenimą. O kai pagaliau suprasite, kai iš tiesų atversite jo esmę, tada jau jį išmanysite.

Ar šuo yra budos prigimties?

Nuolat cituojamas ir galbūt žinomiausias dzeno koanas Rytuose yra „Ar šuo yra budos prigimties?" Šis koanas dažnai skiriamas dzeno naujokams.

Su šiuo koanu susijęs toks pasakojimas. Kartą vienuolis atėjo pas įžymų dzeno mokytoją Džošu, norėdamas suprasti budos prigimtį. Kalbėdamas jis pamatė prabėgantį šunį ir paklausė Džošu: „Ar šuo yra budos prigimties?"

Vienuoliui dar nespėjus baigti klausimo (kaip pasakojama), Džošu šūktelėjo: *„Mu!"*

Japonų kalba *mu* turi dvi reikšmes. Viena – priešinga *u*, reiškiančiam „yra". Taigi *mu* reiškia „nėra". Kita reikšmė (pagal Gijomo M. Kubozo knygą „Dzeno koanai" (Gyomay M. Kubose, Zen Koans) – tai absoliutusis *mu*: „dzenbudizmo absoliutusis *mu* transcendentinis „yra" ir „nėra" atžvilgiu".

Taigi, Džošu neatsakė nei „Ne, šuo nėra budos prigimties", nei „Ne, neužduok tokių kvailų klausimų." Jis neatsakė ir „Žinoma, šuo yra budos prigimties. Visa yra šios prigimties!" Be to, atsakymu tikrai neišsisukama nuo klausimo, kaip gali pasirodyti.

Mokytojas riktelėjo *„Mu!"*, kad išmuštų vienuoliui iš galvos akivaizdų apsėdimą: ar ši būtybė ir ana būtybė, ar visos būtybės yra budos prigimties. Aiškindamas šį koaną Kubozas rašo: „Budos mokymo esmė – neprisirišimas. Visos žmonių bėdos ir kančios, be jokių išimčių, susijusios su prisirišimu. Net prisirišimas prie minties apie neprisirišimą yra prisirišimas! Džošu norėjo, kad vienuolis peržengtų santykinį pasaulį, mokymą, *u* ir *mu*, budizmą ir pasiektų laisvą bei nepriklausomą nušvitimo pasaulį... Šiuo atveju *mu* turi lemiamą reikšmę: jokio kabliuko mąstymui įsitverti. Žodį *mu* reikia išgyventi kaip „MU!" pasaulį."

Džošu atsakė „teisingai". Tačiau jei gavę tokį klausimą, atsakytumėte *„Mu!"*, nes apie tai perskaitėte šioje knygoje, jūsų atsakymas būtų neteisingas. Arba jūsų atsakymas *nebūtinai* būtų teisingas.

Turėtumėte nepaliaujamai sukti šį koaną galvoje, gyventi su juo ir medituoti jį, kol tapsite juo ir galėsite pagaliau atsakyti intuityviai: kažkur iš savo gelmių,

kažkur nebe visai iš smegenų paviršiaus, gaudančio informaciją ir košiančio ją lauk. Gali būti, kad sušuktumėte *„Mu!"* ar kažką panašaus. Bet tada iš tiesų suprastumėte, ką sakote.

Suplojimas vienu delnu

Viename populiariame koane pasakojama apie vienuolį Vakuaną. Jis pažvelgė į paveiksle nupieštą Bodhidharmą, apžėlusį barzda, ir tarė: „Kodėl šitas žmogėnas neturi barzdos?" Nekyla jokių abejonių, Bodhidharma tikrai buvo barzdotas. Šis koanas ragina nepasiduoti išankstinei, vien išoriniu vaizdu grįstai nuomonei.

G. M. Kubozas „Dzeno koanuose" rašo: „Sakydami „Bodhidharma", iškart mąstome jo sampratą. Sakydami „Buda", iškart mąstome Budos sampratą. Sakydami „Kristus", mąstome Kristaus sampratą. Mes paverčiame save sampratų aukomis. Vakuanas atmeta išoriškumą ir skatina atsitraukti nuo barzdos turėjimo ar neturėjimo dvilypumo ir pamatyti tikrąjį Bodhidharmą."

Kodėl Bodhidharma atėjo iš vakarų?

„Kodėl Bodhidharma atėjo iš vakarų?" – taip pat ne mažiau žinomas koanas, cituojamas populiarioje literatūroje, taip pat ir Džeko Keruako „Dharmos valkatose". Pamenate, būtent Bodhidharma iš Indijos atnešė budizmą į Kiniją (Tolimuosiuose Rytuose laikoma, kad Indija yra vakaruose). Tikrai nerasite atsakymo į šį koaną, ieškodami kokių nors Bodhidharmos paskatų skelbti savo įsitikinimus. Dzeno mokytojas Džošu atsakė: „Ąžuolas, augantis sode." Tik nebandykite ir jūs, kaip Džošu, išpyškinti ką nors, kas visai nesisietų su klausimu. Nereikia ir jokių istorinių faktų, taigi nebėkite ieškoti į biblioteką.

Galbūt susimąstėte apie tai, kas yra čia pat, apie kasdienybę, apie paskatas judėti pirmyn, ką nors daryti? Gal svarstote, ar dzenas kaip nors susijęs su kokia nors vietove ir kodėl žmonės išvis leidžiasi į sunkias keliones?

Niekas už jus į koano klausimą neatsakys. Tik jūs patys galite nuspręsti, ar Džošu atsakė teisingai ir koks būtų jūsų atsakymas. Daugiau nė žodžio, nieko nebesakysime. Kaip keliskart minėjome, su koanais turite padirbėti patys!

Sudaužytas ąsotis

Šis koanas yra kartu klausimas ir atsakymas, taip pat jame glūdi paaiškinimas, kodėl atsakymas buvo teisingas. Pasakojama, kad vienuolis Hjakudzio norėjo

atidaryti naują vienuolyną ir jam reikėjo valdytojo. Jis pasakė mokiniams užduosiąs klausimą, o kas geriausiai atsakys, vadovaus naujajam vienuolynui. Hjakudzio pastatė ąsotį su vandeniu ant aslos ir tarė: „Pasakykite, kas čia yra, nepaminėdami pavadinimo."

Vienuolyno vyresnysis, manydamas, kad yra perpratęs dzeno absurdiškumo prigimtį, atsakė: „Niekas nepavadintų šito medpadžiu." Tuo metu įėjo virėjas. Jis spyrė ir sudaužė ąsotį. Hjakudzio pasisuko į vyresnįjį vienuolį ir paskelbė: „Tu pralaimėjai. Naujajam vienuolynui vadovaus mūsų virėjas."

Šis koanas verčia apmąstyti įvardijimą. Įvardydami kokį nors daiktą ar dalyką, jį pažymime, o žymė tik sureikšmina klaidingą jo skirtingumo ir atskirumo pabrėžimą. Kas yra ąsotis? Tikrai ne medpadis, tačiau toks atsakymas yra neteisingas, nes būtų daroma prielaida, kad ąsotis ir apavas mediniais padais – du skirtingi dalykai. Tuo tarpu virėjas spyrė į ąsotį ir jį sudaužė. Tai sunaikina ąsočio sąvoką, nes sudaužomas svarstymo objektas. Ąsotis, ne ąsotis, apavas (mediniais padais ar ne), koja, dubuo, Hjakudzio, vyresnysis vienuolis, virėjas – visi atrodo skirtingi, bet visus juos galima pargriauti, nes iš tikrųjų jie visai nėra skirtingi. Jie yra viena.

Jeigu neįžiūrėjote jokios prasmės (ir net jei įžiūrėjote – atminkite, čia buvo tik logika), nepaleiskite šio koano. Galvokite tol, kol protas ištrūks iš mąstymo erdvės ir pamatys tokį sudaužytą ąsotį, koks jis yra.

Kas yra Buda?

Parašyta daugybė atsakymų į koaną „Kas yra Buda?" Gerai žinomi yra šie atsakymai: „Buda yra protas", „Šis protas nėra Buda", o nuo didingų atsakymų nusileidus iki juokingų – „Pridžiūvusios išmatos."

Šio koano esmė – parodyti tai, kas yra neišreiškiama. Budos neįmanoma nei apibūdinti, nei apibrėžti. Atsakymas turi kilti iš žmogaus tikrosios prigimties. Kai susimąstę stebime, kas yra Buda, tiesiog kiekvienas susimąstęs stebi, kas jis pats yra.

Tikrai sutiksite, kad „Kas esu?" yra puikus koanas asmeninėms koanų pratyboms.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Koanai yra mįslingi ar nelogiški klausimai, teiginiai ar pasakojimai, padedantys dzeno mokiniams peržengti logikos, mąstymo, dvilypių pažiūrų ribas.
- Koanai atrodo kvaili ir beprasmiai būtent todėl, kad jie paneigia išankstines nuomones. Jei imame rimtai vertinti beprasmybę, turime paniekinti logiką.
- Išmąstytas arba kieno nors kito pateiktas atsakymas į koaną nėra jūsų atsakymas į koaną. Kiekvienas turi patirti savo vidinį intuityvų atsakymą.
- Pagal tradicijas dzeno mokytojas skiria tinkamą koaną mokiniui, o šis periodiškai susitinka su mokytoju pasikalbėti ir pateikia atsakymus. Patyręs dzeno mokytojas gali pasakyti, ar mokinys gerai suprato koaną, ar ne.
- Štai keli plačiai žinomi koanai: „Ką girdėsime suplodami vienu delnu?", „Ar šuo yra budos prigimties?", „Kodėl Bodhidharma atėjo iš vakarų?", „Kas yra Buda?"

12 skyrius

Mityba, judėjimas ir kvėpavimas gyvenant dzeniškai

Šiame skyriuje:

- Būdai meditavimo įpročiui palaikyti.
- Mitybos ir fizinių pratimų dzenas.
- Sporto dzenas.
- Stabtelėkite ir lukterėkite.

Pamedituoti vieną ar du kartus – nesunku, medituoti kiekvieną dieną – jau nelengva. Kartais atsiminti, kad reikia gyventi šią akimirką, yra lengva, o priminti sau gyventi šią akimirką kiekvieną dieną sunkoka. Dauguma nesame įpratę gyventi dzeniškai, tačiau įpročius galima pakeisti.

Šiame skyriuje panagrinėsime dienotvarkę ir paieškosime dzeniško gyvenimo galimybių. Gyventi dzeniškai galima ne tik medituojant. Taip galite gyventi nuolat: valgydami, mankštindamiesi, skaitydami, dirbdami, kurdami, ruošdami valgį, tvarkydamiesi arba nieko nedarydami. Tik kai dzenas įsigalės kasdienybėje, galėsite tvirtinti, kad gyvenate dzeniškai.

Dzenas ir meditavimo palaikymo menas

Apie meditavimą lengva kalbėti. Juo lengva susižavėti. Bet pats meditavimas vargina. Kaip prisiversti medituoti kiekvieną dieną? Ar iš tikrųjų reikia medituoti kiekvieną dieną?

Jei norite, kad dzadzenas pakeistų jūsų gyvenimą, tikrai turite paversti jį įpročiu. Bet, kaip ir apie kiekvieną įprotį, apie jį lengva šnekėti, bet sunku išsiugdyti. Prabėgus kelioms savaitėms nuo bandymo medituoti pradžios, tikriausiai pastebėsite, kad pamedituojate tai šen, tai ten, turėdami laisvą minutę: kai atsikeliate keliomis minutėmis anksčiau, kai keliomis minutėmis anksčiau atsigulate arba kai vidury dienos pajuntate įtampą. O kur nuolatinis meditavimas, kai jo „neprireikia"? Tarsi reikėtų išgerti tabletę aspirino, kai neskauda galvos, ar ne?

Gal ir taip, tačiau gydytojai teigia, kad kasdien geriant aspiriną galima išvengti širdies priepuolio! Kasdienis meditavimas veikia panašiai. Džono Kabat-Zino knygoje „Gili nelaimės patirtis" (Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living) rašoma: „Reguliariai medituojantys žmonės susidūrę su stresu paprastai greičiau atsigauna ir silpniau į jį reaguoja." Siekdami visapusiškos naudos, turite išsiugdyti gerą įprotį (medituoti, gerti vitaminus ar vaistažoles, mankštintis, sveikai maitintis) ir paversti jį gyvenimo būdo dalimi.

Kasdienės meditacijos stebuklingai nepavers jūsų gyvenimo nuolatine ramybe be stresų. Bet skirtumą tikrai pajusite.

Meditavimas pakeičia ne vien atsaką į įtampą. Jis keičia jūsų atsaką į save pačius arba, galima sakyti, pašalina atsaką į save pačius, nes pradedate matyti dalykus tokius, kokie jie yra iš tikrųjų. Jūs esate tiesiog jūs, o pasaulis ir jūsų gyvenimas yra tik pasaulis ir jūsų gyvenimas. Pagaliau pradedate suprasti kasdienybės grožį ir nepaprastumą.

Kasdienio meditavimo minutės pamažu skleisis, apimdamos visą jūsų dieną, kol pasijusite medituojantys (į viską atliepiantys sąmoningai) be paliovos.

Įprotį kuria pratybos

Greitai nesitikėkite kokių didelių pokyčių. Juk vos po pirmos grojimo pamokos neįmanoma paskambinti Rachmaninovo. Meditavimą, kaip ir grojimą, reikia lavinti kuo daugiau, lavinti kasdien.

Tačiau neapsirikite: mes nesakome, kad „pratybos kuria tobulumą." Jūs

jau esate tobuli. Atminkite, kad nesiekiate nieko, išskyrus tai, ką jau turite. Jau esate tas, kas esate. Lavinimasis tik lavina, lygiai kaip būdami tik būname. Jūsų tobulumas atsiskleis, kai medituosite dėl paties meditavimo. Medituodami nesilaviname išmokti rasti laimę „kažkur kitur". Meditavimas (darymas to, ką darai) ir *yra* laimė.

Jeigu mėgstate dailius, tikslius nurodymus, mielai padėsime rasti kelio pradžią. Siūlome pradėti ugdyti naują įprotį naudojantis meditavimo planu. Įsipareigokite ir laikykitės plano.

Toliau pateikiame lentelę meditacijoms registruoti. Užpildykite ją ir pažymėkite kvadratėlį, kad meditacija atlikta. Lentelė skirta dviem penkių minučių užsiėmimams per dieną. Nereikia pakeisti gyvenimo, kad galėtumėte kasdien skirti po dešimt minučių, tiesa?

Siūlome, kad pirmoji meditacija būtų iš ryto, tik atsikėlus, o antroji – prieš miegą, tačiau planuokite patys, kada galite ir kaip jums tinka. Ne visi gali medituoti vos prabudę. Gal užsiėmimai bus pastovesni, jei medituosite 10 val. ryto, per darbo pertraukėlę ar pietų pertrauką.

Trukmei sekti naudokitės žadintuvu (laikrodžio, mobiliojo telefono) arba laikmačiu (virtuviniu, mikrobangų krosnelės, orkaitės), bet kuo, kas praneštų apie meditacijos pabaigą, kad nereiktų kas pusę minutės žvilgčioti į laikrodį. Patikėkite, matydami laikrodį, tikrai į jį žvilgčiosite. Be to, tiksėjimas kartais trukdo, tad reikėtų susirasti netiksintį laikrodį.

Diena	Pirma meditacija	Antra meditacija	
1 ____________	Laikas: ____________	Laikas: ____________	❑
2 ____________	Laikas: ____________	Laikas: ____________	❑
3 ____________	Laikas: ____________	Laikas: ____________	❑
4 ____________	Laikas: ____________	Laikas: ____________	❑
5 ____________	Laikas: ____________	Laikas: ____________	❑
6 ____________	Laikas: ____________	Laikas: ____________	❑
7 ____________	Laikas: ____________	Laikas: ____________	❑

Kas savaitę pridėkite po vieną minutę prie kiekvienos meditacijos, kol pasieksite priimtiną meditavimo laiką nuo 30 iki 60 minučių per dieną. Kai kuriems 30 minučių – labai daug, kitiems 60 minučių – vienas malonumas. 30 minučių pasieksite per kokius tris keturis mėnesius. Verta šią lentelę nusikopijuoti ir pildyti kiekvieną savaitę.

Gali kilti pagunda pailginti meditaciją anksčiau, nei numatyta pagal šį planą. Nepatariame šito daryti, kad ir kaip nekantrautumėte žengti greičiau. Kurį laiką gali sektis visai neblogai, tačiau tikėtina, kad vėliau išseksite ir išvis mesite pratybas. Ši kruopšti, lėta, tolydi pažanga nereikalauja didelių laiko sąnaudų ir pradedantiesiems tikrai nesunkiai įveikiama. Nenukrypkite nuo plano ir pasieksite tikslą!

Dzadzenas, kinhinas, dzadzenas, kinhinas

Medituojant ilgesnį laiką, sėdėjimas pradeda varginti. Sąnariai sustingta, pradeda mausti ar net skaudėti. Gali sutraukti mėšlungis arba nutirpti kojos. Taip pat gali pradėti skaudėti nugarą, pavargti kaklas ir taip toliau. Medituojantys žmonės skundžiasi dėl įvairiausių dalykų.

Kol kūnas nėra pripratęs prie naujos veiklos (meditavimo), jis mėgina fiziniais sunkumais įtikinti jus nutraukti meditaciją ir atsistoti. Žinokite, „tik sėdėti" yra visiškai nežalinga, nors iš pradžių nepatogu, bet jeigu sveikatos būklė prasta, privalote laikytis gydytojo nurodymų.

Kai jaučiatės nepatogiai, bandykite išjausti nepatogumą, o ne įsitvėrę jo blaškytis ir leistis nešamiems minčių. Kita priemonė susidoroti su sėdėjimo sunkumais yra kaitalioti dzadzeną su kinhinu.

Kaip pamenate, kinhinas – tai dzeno meditacija vaikštant. Dzeno vienuolynuose įprastai vienuoliai kaitalioja dzadzeną su kinhinu. Jūs savo pratybas galite organizuoti saviškai: 8 minutės dzadzeno ir 2 minutės kinhino, arba 5 minutės dzadzeno, 2 minutės kinhino ir 3 minutės dzadzeno. O gal pabandykite 5 minutes dzadzeno ir 5 minutes kinhino. Tik užsitikrinkite, kad pereidami nuo vieno metodo prie kito nepamirštumėte suvokimo sąmoningumo. Veiklos pobūdžio pasikeitimas neturėtų tapti dingstimi atsikelti ir vaikštant galvoti apie tai, ką dar reikėtų nuveikti.



Beždžionės protas!

Pradiniame etape medituoti per ilgai yra tas pat, kaip treniruočių programos pradžioje bandyti atlikti galimybes pranokstančius pratimus. Tik nusivilsite, gal net susižalosite ir nebenorėsite tęsti. Kad nesužlugdytumėte savo pastangų, pratinkitės prie naujų dalykų pamažu.



Arčiau nirvanos

Kai pasieksite 20 minučių dzadzeno ir 10 minučių meditacinio kinhino per dieną, prasidės tikrieji jūsų gyvenimo pokyčiai.

Kinhino metu eikite lėtai arba greitai, bet svarbiausia – viską suvokdami, žingsniuokite ratu aplink meditavimo vietą. Galite pavaikščioti ir kieme ar net keliu (tai ypač tinka, kai medituojate lauke), žinoma, jei per daug neišsiblaškysite ir neprisirišite prie tokio vaikščiojimo. Eidami keliu laikykitės saugaus atstumo nuo pakraščio ir eismo juostų. Toks vaikščiojimas geriausiai tinka gyvenant užmiestyje. Mieste arba veiklių kaimynų apsuptyje vaikščioti nesutrikdant meditavimo būsenos yra itin sunku. Tokiu atveju geriausia likti ten, kur medituojate.

Minėtos priežastys verčia nepraktikuoti vien kinhino, be dzadzeno. Dzadzeno sąlygos yra pastoviausios ir mažiausiai blaškančios. Kinhinas – nuostabi meditavimo forma, bet taip medituojant daug sunkiau nenukreipti dėmesio į šoną ir ypač nelengva pastebėti, kada dėmesys nukrypsta. Jei mintys klaidžioja prie medžių ir gėlių, pro kuriuos praeinate, galite taip įsijausti, kad tik gerokai vėliau pastebėsite, jog galvojate, ką turite nusipirkti ir kada reikės keisti automobilio tepalus. Labai puiku giliai suvokti supančią aplinką, tačiau pradinukui tai lengviau pasiekiama paprastesnėje aplinkoje, kur mažiau dirgiklių.

Dzadzeno metu atkreipti dėmesį į nuklydusias mintis kur kas lengviau, nes niekas nekliudo pastebėti, kad kvėpuojate nebesusikaupę. Nors, antra vertus, dzadzeno užsiėmimai yra sunkesni, nes kyla didesnis iššūkis išlikti budriems, kai nesikeičiant aplinkybėms protas ima nuobodžiauti. Taigi svarbu suprasti: dzadzenas ir kinhinas visiškai papildo vienas kitą.

Beje, galite kinhiną atlikti papildomai, kada nors dieną, tarkime, eidami pietauti, vaikščiodami po darbo parke arba vakare klaidžiodami po artimiausias apylinkes. Kinhino metu protas turi būti taip sutelktas, kad būtų stebima aplinka ir neskiriama dėmesio bandančioms išblaškyti mintims.

Rudųjų ryžių mitas

Na, o kaip visa kita gyvenime? Ar, be aiškaus suvokimo, yra ir kitų „dzeno taisyklių"? Ar privalome kiekvieną dieną valgyti ruduosius ryžius ir daržoves, vilkėti mantiją, nebenaudoti makiažo, neberyšėti brangių kaklaraiščių ir užsiimti taiči mankšta? O gal turime... nusiskusti galvą plikai?

Žinoma, ne! Tereikia sąmoningai suvokti, kas yra. Štai ir viskas. Tik tiek. Pamenate dzeno santrumpą? „Dabar."

Mokydamiesi būti, atbusti, gyventi dabar, mokotės mėgautis kiekviena gyvenimo akimirka. Vargu ar pasijusite įsipareigoję nusiskusti galvą plikai,



Arčiau nirvanos

Kasdienybėje (medituodami, valgydami, gerdami, mankštindamiesi ar ilsėdamiesi) nepamirškite to, ką suvokė Buda – kad palankiausias saviugdai yra Vidurinysis kelias, saikingumas. Nei kas per daug, nei kas per mažai, nei per didelis mėgavimasis, nei visiškas atmetimas neleis aiškiai susitelkti, nes protą ir kūną blaškys kraštutinumas. Kai įsivyrauja pusiausvyra, nesunku būti budriems, o budrumas padeda lengviau išlaikyti pusiausvyrą.

bet galite pajusti pareigą supaprastinti savo gyvenimą. Galite suvokti, kad nenorite prarasti nė minutės kimšdami bulvių traškučius, spoksodami į klaikų televizijos šou ar darydami tai, kas jus atitraukia nuo savęs ir dabarties akimirkos. Nuo šiol užsimanysite gyventi dabar. Kai iš tikrųjų pradėsite justi, patirti, išgyventi dabarties akimirką, panorėsite, kad ji būtų verta išgyvenimo. Dzadzeno pratybos leis aiškiai suprasti, *kaip* reikia išgyventi dabarties akimirką. Tikrai jaudinama patirtis.

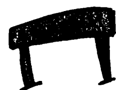
Ar privalu būti vegetaru?

Nemažai žmonių, ypač vakariečių, priešinasi budistiniam taikumo, neprievartos, nesmurtavimo priesakui. Ar jis liepia niekada nevalgyti mėsos? Paskaitykime dar kartą (žr. 8 skyrių):

„Gyvybės naikinimas sukelia kančią, todėl pasižadu išsiugdyti atjautą ir mokytis saugoti žmonių, gyvūnų ir augalų gyvybę: nežudyti, neleisti žudyti kitiems ir nesitaikstyti su jokiomis žudymo apraiškomis veiksmuose, mintyse ir gyvensenoje."

Atrodytų, kad šie žodžiai palaiko vegetarizmą, tačiau kai kuriose šalyse dzenbudistai nėra vegetarai, o Džekas Keruakas romane „Dharmos valkatos" rašo, kad būti vegetaru jam atrodo tarsi lazdos perlenkimas, nes visos juntančios būtybės minta, kuo tik gali.

Kitaip tariant, darykite tai, kas jums turi prasmę ir atrodo teisinga. Jeigu jums tikrai svarbu atsisakyti visų smurto apraiškų ir jaučiate, kad neteisinga



Beždžionės protas!

Daugeliui maistas siejasi su kaltės jausmu. Jausti kaltę, kad valgai per daug arba valgai nepakankamai, arba valgai „ne tą, ką reikia" (saldumynus, riebų maistą, raudoną mėsą ar pieno produktus), tiek pat žalinga, kaip ir maitintis nesveikai. Kad ir ką valgytumėte, valgykite suvokdami, ką darote, džiaukitės kiekvienu kąsniu, ir jis jus pamaitins.

pirkti ir valgyti mėsą, nes taip palaikote gyvūnų žudymą dėl maisto, tai būkite vegetarai. Jeigu norite ir toliau valgyti mėsą, nes ją mėgstate, o jos nevalgydami jaučiatės prastai arba tiesiog nenorite jos atsisakyti, tai nebūkite vegetarai.

Kiekvienas kąsnelis, iki paskutinio

Valgyti dzeniškai – tai pajusti, ką valgote, net jei tai mėsa. Yra šimtai priežasčių, kodėl valgome būtent tą maistą, kodėl valgome būtent taip ar kodėl valgome būtent tada. Tačiau kaip dažnai tiesiog praryjame maistą prabėgdami, valgome dirbdami, žiūrėdami televizorių ar skaitydami laikraštį? Iš tiesų beveik nepagalvojame apie maisto įsisavinimą ir net nepasidžiaugiame tuo, ką valgome.

Valgome, kad būtume kaip kiti, kad pasijustume geriau, kai esame vieniši, išsigandę ar nuliūdę, arba kad sumažintume įtampą ir sutramdytume pyktį. Toks valgymas yra savęs naikinimas, tačiau net tai žinodami vis tiek taip elgiamės.

Kaip sakėme, vienas dzeniškumo ypatumų – pajusti, o paskui paleisti jausmus. Jų slėpimas valgant prieštarauja dzeniškumui. Jei prisikemšate tam, kad nuslopintumėte vienišumo ar baimės jausmą, žalojate ir fizinę, ir psichinę sveikatą. Tai kertasi su jūsų vientisumu ir siekiu dvasiškai augti.

Nereikia, kad visi valgytų ruduosius ryžius, atsisakytų mėsos, maitintųsi pagal makrobiotikos, ajurvedos principus ar dar kitaip, tačiau gyvendami dzeniškai turime pajusti, kokį poveikį mityba daro gyvenimo pusiausvyrai. Tad būtina suvokti, kada valgome išsiblaškę, gindamiesi, saugodamiesi, tai yra ne tam, kad pavalgytume, o dėl kitos priežasties.

Prireiks savidrausmės, taigi, tai nėra lengva. Vienintelis mums žinomas būdas šitai pasiekti – vis grįžti į dabarties akimirką, arba valgyti dzeniškai: kai valgote, tik valgykite. Išgyvenkite kiekvieną valgymo akimirką. Iš tikrųjų pajuskite skonį. Iš tikrųjų užuoskite kvapą, pamatykite, kaip viskas atrodo, ir patirkite valgymą kaip valgymą.

Dzeno pratybos: dzeniškas valgymas

Valgydami turite pajusti kiekvieno kąsnio ir trupinėlio skonį. Tada net nemėgstamas maistas virs jūsų patirtimi – tiesiog patirtimi, kuri nėra nei „bloga", nei „gera". Jei valgysite visiškai suvokdami, tai nepersivalgysite ir nesuvalgysite nieko netinkama. Bet nevalgykite nė nepastebėdami, kad valgote, ir tarsi apsėsti.

Po kurio laiko tikrai pajusite daugiau džiaugsmo valgydami sveiką maistą ir imsite dar budriau suvokti, kad nesveikas maistas iš tiesų nėra toks mielas, kaip atrodė ligi šiol. Žinoma, jei norisi pasimėgauti kiekvienu kąsniu šokoladinio pyrago ar prancūziškų bulvyčių, tai ir pasimėgaukite. Beje, nustebsite, kaip greitai pasitenkinsite, nes patirtis bus nepaprastai ryški, tokia *tiesiog dabar*.

Grįžkime prie pratybų. Šiam pratimui prireiks skiltelės kokio nors vaisiaus: kriaušės, obuolio ar bent vienos vynuogės. Atsisėskite ramioje vietoje, kur niekas nesutrukdys. Atsipalaiduokite, kvėpuokite, tada lėtai, labai lėtai pradėkite valgyti vaisių. Atkreipkite dėmesį į išvaizdą, skonį, sandarą, sultingumą ir saldumą. Pastebėkite viską, ką įmanoma pastebėti. Visiškai sąmoningai suvokite valgymo išgyvenimą. Neskubėkite. Mėgaukitės. Patirkite, ką juntate. Kuo dažniau taip valgysite, tuo geriau suprasite dabarties akimirkos tikrumą.

Valgymo dzenas gali pakeisti jūsų santykį su maistu. Užuot tenkinęsi slaptais nuotykiais, užmegzkite su maistu aiškius, atvirus santykius. Mėgaukitės juo! Gardžiuokitės! Maistas jums teikia gyvybinių galių. Nedera sau leisti per daug. Bet skonėjimosi malonumas yra leistinas. Maistas – nuostabus dalykas, o valgant dzeniškai vien žalių daržovių salotos ir prinokusi kriaušė gali virsti tikra puota.

Suplojimas vienu delnu

Senas dzeno pasakojimas byloja apie du dzeno meistrus, kurie keliavo su savo mokiniais ir apsistojo priešinguose upės krantuose. Du jų mokiniai ėmė kalbėtis, stovėdami skirtinguose upės krantuose. „Galiu lažintis, kad mūsų meistras geresnis nei jūsiškis, – šūktelėjo vienas mokinys. – Jis turi nuostabių galių. Jei teptuku rašytų ore, būdamas šiame krante, o tu laikytum popieriaus lapą, tai ženklai atsirastų popieriuje." – „Mūsų meistras dar didingesnis, – atsakė antrasis mokinys. – Kai jis valgo, vien tik valgo. Kai geria, vien tik geria. Kai miega, vien tik miega." Pritrenktas tokio didingo sumanumo, pirmasis mokinys perėjo pas kitą dzeno meistrą.

Dzeno treniruotė

Jūs jau žinote, kad dzenas nėra tik ramus sėdėjimas tykiai medituojant. Dzenas – tai gyvenimas šią akimirką, o lengviausia taip gyventi, kai gerai jaučiatės ir esate sveiki, kai nereikia skųstis dėl negalių. Bet kaip suteikti kūnui sveikatos? Ogi mankštintis!

Visi žino, kad kūnas bus sveikas ir stiprus, jei kelsimės ir judėsime. Reikia

mankštintis. Šiais laikais mūsų kūnas mažai juda (nebent dirbate fizinį darbą, bet mes tikrai nejudame, tik sėdime prie kompiuterių!), todėl patys turime sugalvoti, kaip pripildyti gyvenimą judėjimo. Tokia ir yra fizinių pratimų esmė – pripildyti gyvenimą judėjimo.



Arčiau nirvanos

Jei mankštinantis judesiai per daug lengvi, būna sunku susikaupti. Klajojančios mintys yra gana patikimas ženklas, kad jau esate pasirengę judėti greičiau, kelti sunkiau, jungti sudėtingesnius mankštos elementus. Kai veiksmai reikalauja pakankamai pastangų, kai sunkiau išlaikyti pusiausvyrą, kai apkraunate kvėpavimą, tada protas nebegali per daug nuklysti.

Turbūt niekas neprieštarauja, kad mankštintis, kaip ir sveikiau maitintis, yra verta, tačiau retas randa tam laiko.

Garis pripažįsta, kad jį šiek tiek erzina žmonės, apsėsti treniruočių, išeinantys iš svarbių susitikimų, kad nepraleistų popietinio bėgiojimo, tarsi tai būtų visų svarbiausia. O tie, kurie nori, kad viskas vyktų pagal tvarkaraštį ir jie galėtų spėti į sporto salę? Na, gal kuris nors ir išgirsta iš aplinkinių pritarimą: „Tikrai, man irgi reikėtų mankštintis", bet daugelis greičiausiai pagalvoja: „Klausyk! Atvėsk! Sukrimsk spurgą."

Kai kuriuos žmones fizinės pratybos tiesiog apsėda (susaisto). Naudodamiesi treniruotėmis, jie stengiasi pajungti kitus žmones arba paslėpti savo jausmus (taip pat slopinami jausmai valgant). Vis dėlto dėl fizinio lavinimosi nereikėtų pamesti galvos. Nereikia ir tikėtis kokių nors privilegijų. Kas jau turite įprotį mankštintis, galbūt viską matysite kitaip. Jus gali erzinti nepakankamai drausmingi žmonės, neturintys valios mankštintis. Negi jiems sunku atsistoti ir pajudėti? Šiam vyrukui nepakenktų keletas atsispaudimų. Plika akimi matyti, kad ta mergina nedaro pilvo preso pratimų. Nors truputį pasitreniravę tie žmones atrodytų kur kas gražiau!

Kadangi dabartinei visuomenei svarbiausia atrodyti gražiai ir jaunatviškai, mankštinimasis, kaip ir mityba, tapo sudėtingu socialiniu reiškiniu, kuriam būdinga baimė, prestižas ir apsėdimas dėl nepakankamo arba perdėto treniravimosi. Fizinis lavinimasis neturėtų būti apkrautas bendruomeniškumo šlamštu. Dzeniškas požiūris į mankštą visai paprastas. Ar klausotės? Taigi, štai: „Mankšta."

Pala, argi nėra jokių vertinimų? Jokių naudos aspektų?

Kaip matote. Mankštinimosi dzenas yra toks mankštinimasis, kai mankštinatės sutelkę visą dėmesį. Ir viskas.

Suplojimas vienu delnu

Pasakojama, kad Bodhidharmą, apkeliavusį daugybę Kinijos vienuolynų, pribloškė silpnas vienuolių fizinis pasirengimas. Todėl jis pamokė juos judesių, iš kurių, kaip manoma, atsirado cigunas – taiči pirmtakas. Cigunas yra senovinis kinų sveikatingumo menas. Jis reiškia „energijos meistriškumą" ir yra beveik taiči, išskyrus kovinius pastarojo aspektus. Tai holistinis sveikatos puoselėjimo metodas, kuris leidžia judesiais ir kvėpavimu valdyti kūno galias. Taiči atsirado vėliau kaip kovos menas, o jam būdingi lėti, apgalvoti judesiai šiandien plačiai naudojami sveikatai palaikyti, o ne savigynai.

Be abejo, treniruotės yra naudingos, vertinamos, jos gerina sveikatą. Turėtumėte žinoti visas priežastis, dėl kurių vertėtų įprasti mankštintis: geresnė, teigiamai vertinama išvaizda, energingumas, geresnis raumenų tonusas, didesnė ištvermė, lengviau įveikiamas stresas. Tačiau mąstyti apie visa tai mankštinantis būtų nedzeniška. Mankštindamasis žmogus turi tik mankštintis, ir viskas.

Darote atsispaudimus? Susitelkite į kiekvieną atsispaudimą, įsitempiančius raumenis, kvėpavimą, prakaitavimą, pastangas, sunkumą, jeigu yra sunku. Pajuskite visa tai. Patirkite įsitempimus, vadinamuosius pilateso judesius ar kartojamus judesius, naudojant treniruoklį su svarmenimis.

Bėgimas? Kikboksas? Eliptinio treniruoklio mynimas? Važiavimas dviračiu? Taiči? Intervalinės treniruotės? Tenisas? Krepšinis? Paplūdimio tinklinis? Purvo imtynės? Paprasčiausias pasivaikščiojimas po apylinkes? Kad ir ką pasirinktumėte, jei norite treniruotis dzeniškai, turite visą dėmesį skirti tik treniruotei, ne įsivaizduoti, ką darote ir kas esate, o pasinerti ir susilieti su treniruote. Tik tada matysite, kaip kūnas atliepia ir prisitaiko, kaip tikslina judesius, priderindamas juos prie savo poreikių ir galimybių. Pajusite, kaip judesiai tampa labiau koordinuoti, geriau valdomi ir patikimesni. Pradėsite gauti iš treniruočių daugiau naudos. Greičiau pamatysite rezultatus. Pajusite, kad visa jūsų esybė pasidarė vientisesnė, romesnė ir kūrybingesnė.

Bet neieškokite šito treniruodamiesi! Ne čia esmė. Svarbiausia – tapkite kamuoliu, jogos poza, būkite pastangomis, virskite bėgimu. Būkite pačiu judesiu, susiliekite su veikla.



Arčiau nirvanos

Lengva pasakyti, kad pamažu liausitės vengti mankštos, bet ko imtis dabar, kaip pradėti mankštintis, jei nepakeliama net mintis apie tai? Leiskite sau pasirinkti: mankšta ar 30 minučių dzadzeno (neskaitant įprastinių pratybų). Sėskite ir medituokite giliai suvokdami, kas vyksta. Jei išsėdėsite 30 minučių, koks bus puikus dzadzenas! O jei sėdėti ramiai nesiseka, kelkitės ir mankštinkitės – juk leidote sau pasirinkti! Bet kuriuo atveju giliai suvokite kiekvieną akimirką.

Kai tik pradeda klaidžioti mintys, pratybos pasidaro nedzeniškos. Jei pradedate siekti „rezultatų", pastangos pasidaro nebesutelktos. Kilus jausmui, pastebėkite jį ir atsiribokite, tada pastebėsite, kaip verčiate save vengti mankštos, kaip tapšnojate sau per petį, kaip žiūrite į kitus, ypač nesimankštinančius, tikėdamiesi pasijusti ar atrodyti geriau, kaip nemėgstate pastangų, kaip didžiuojatės savimi dėl pasiektų rezultatų, kaip nusiviliate, nes nesugebėjote „to padaryti". Jums kils daugybė jausmų ir pojūčių, nes norėsite apibrėžti, suprasti, atsiduoti, atidėti treniruotes, bet dzeno gudrybė yra pastebėti tuos jausmus ir neužkibti už jų. Pamatykite juos ir palikti ramybėje. O jūs turite svarbesnių dalykų: nubėgti paskutinę mylią ar padaryti tris paskutinius atsilenkimus!

Dzenas: gebėjimų stiprintuvas?

Tradicinės dzadzeno pratybos nereikalauja atletiškumo ar meniškumo – tiesiog sėdite ant grindų ir medituojate. Bet dzenas, fizinė kultūra ir menas ne tik gerai dera vienas prie kito, jie ir istoriškai buvo neatskiriami. Ištisus šimtmečius žmonės juos sujungdavo arba, tiksliau pasakius, laikė *vienu* užsiėmimu.

Dzenas yra natūralus dalykas futbolo, tinklinio aikštelėje, meno studijoje ar galerijoje, kaip ir kovos menų salėje ir per arbatos ceremoniją, nes dzenas – darymo, veikimo menas.

Ar dzenas gali pagerinti golfo žaidimą, piešimo įgūdžius? Taip, bet, dzeno požiūriu, klausimas yra beprasmis. Kodėl norite būti „geresni", „greitesni", „stipresni", nei esate? Jūs jau tobuli! Tiesiog būkite! Darykite. Veikite.

Suplojimas vienu delnu

Imtynininkas, vardu Didžiosios Bangos, buvo toks stiprus ir meistriškas, kad galėjo nugalėti net savo mokytoją. Bet per varžybas jis taip nerimavo, kad jį nugalėjo net jo mokiniai. Didžiosios Bangos kreipėsi pagalbos į dzeno meistrą. Šis patarė pasėdėti medituojant savo vardą. „Tave vadina Didžiosios Bangos. Surask tas didžiąsias bangas savyje ir pamatyk, kaip jos nušluoja viską." Didžiosios Bangos meditavo visą naktį. Ryte dzeno meistras rado jį sėdintį ir medituojantį, o veide buvo matyti vos įžiūrima šypsena. „Tu suradai didžiąsias bangas. Dabar niekas tavęs neįveiks", – pasakė meistras. Tą dieną Didžiosios Bangos lengvai įveikė priešininkus ir vėliau niekas Japonijoje jo nebenugalėjo. Dzadzenas leidžia suprasti savo prigimtį, o tada – panaudoti visus savo gebėjimus.

Žaidimo dzenas

Sportavimas neatrodo rimta veikla. Tai tik žaidimas? Jūs mėtote, smūgiuojate kamuolį lazda arba bėgiojate paskui jį. Na, ir kas? Tai vienas iš daugelio būdų praleisti laiką, tiesa?

Mokydamasi koledže Eva turėjo draugą, kurį glumino tai, kad ji nesidomi sportu.

– Kaip tu neįžvelgi sporto grožio? – sakė jis. – Juk čia žmogaus dvasia veržiasi prie savo galimybių ribų. Tai nuostabu. Tarsi prisijungtum prie gyvybinių galių šaltinio.

Bet Eva manė kitaip. Ji nepatikliai žiūrėdavo amerikietiško futbolo rungtynes per televizorių: pulkas vaikinų, vilkinčių specialiai paminkštintais drabužiais, trankosi vienas į kitą ir vaikosi keistos formos kamuolį.

Tačiau nuo to laiko jos požiūris į sportavimą kiek pakito. Sportas padeda lavinti budrumą, stiprėjant budrumui atsiranda meistriškumas, subtilumas ir susiliejimas su atliekama veikla, o visa tai gali neįtikėtinai padidinti gebėjimus.

Sportuojantys žmonės dažnai sako buvę „ant bangos": tai tokia būsena, kai jūs ir jūsų veikla susivienija, kai jūs tarsi prisijungiate prie kažko iš aukščiau. Nelauktai komanda virsta vieniu, kamuolys visiškai paklūsta, o kūnas juda būtent taip, kaip norite.

„Tapimas kamuoliu" (lazda, strėle, bet kuo) gali pagerinti jūsų sportinius gebėjimus, tačiau tai nėra dzeno požiūrio į sportą esmė. Nėra jokios kitos esmės, išskyrus patį vyksmą. Dzeno požiūriu, nesvarbu, laimėsite šį žaidimą, ar ne. Sportavimo, kaip ir kiekvienos kitos veiklos, esmė yra „tiesiog dabar", pats darymas, vyksmas.



Arčiau nirvanos

Net jei niekada nebuvote atletiški, galite patirti pasitenkinimą, dzeniškai žvelgdami į sportą. Daug žmonių jo vengia dėl reikalavimo lenktyniauti arba pasirodyti prieš kitus viešai. Bet, dzeno požiūriu, sportavimas tėra dar viena dzadzeno forma. Pabandykite pradėti nuo šakų, kur nereikia lenktyniauti, kaip antai taiči, joga, vaikščiojimas, bėgiojimas, svarmenų kilnojimas ar šokiai. Šiose srityse, net nebūdami atletai, nesunkiai pereisite į atletų stovyklą.

Jei jūsų energija yra pasidalijusi, nevienalytė, sportuojant, kaip ir gyvenime, tai išryškėja. Jei galvojate apie galutinį rezultatą, laimėjimą ar padarytą klaidą (išleidote iš rankų, suklupote, nukritote), tai jūs neveikiate, nesate įsitraukę į vyksmą. Bet jei būsite vien čia ir dabar, žaisite žaidimą taip, kaip net nesitikėjote!

Meistriškumas nėra svarbus, kaip ir laimėjimas. Jeigu jis jums svarbus, tai vėl galvojate į priekį ir iškart tampate nedėmesingi. Tiesiog būkite, virskite pačiu žaidimu – riedančiu kamuoliu, smūgiuojančia lazda, krepšiu, įvarčiu, taikiniu, strėle, lanku, juosta, kliūtimi, finišo linija – štai galingas pratimas, lavinantis paprasčiausią buvimą. Viskas – kiekvienas sporto ar kasdienės veiklos įrankis, judesys – esate jūs.

Kai galios, pasidalijusios tarp jūsų pačių, kūno, proto, įrangos, minčių ir jausmų, susijusių su veikla, susijungia, rezultatas būna neįtikėtinas, nepaprastas, bet kai pagalvojate apie tai, visiškai nesistebite. Tiesiog esate, reikšdamiesi kaip tikroji savastis, įprasminanti savo galimybes.

Suplojimas vienu delnu

„Jūsų strėlės neskrenda, – pastebėjo šaudymo iš lanko meistras, – nes jos nepakankamai toli siekia dvasiškai. Privalote elgtis taip, tarsi tikslas būtų be galo toli. Įgudusių lankininkų patirtis rodo, kad geras lankininkas nuskraidins strėlę toliau, šaudamas ją iš vidutinės galios lanko, nei prastas lankininkas – iš galingiausio lanko. Svarbiausia – ne lankas, o su šūviu susijęs proto įsitraukimas, gyvybinė jėga ir sąmoningas suvokimas..."

Iš E. Herigelio knygos „Dzenas ir šaudymo iš lanko menas" (Eugen Herrigel, Zen in the Art of Archery)

Sustokite! (Dzeno vardu)

Dar vienas patarimas, kaip į gyvenimą įsileisti daugiau dzeno: kartais sustokite. Mes įpratę veikti be paliovos. Nesustojame nei vidury namų ruošos ar darbo, nei važiuodami į tarnybą ir niekada nebeištariame: „Pažiūrėk, koks vaizdas, kokie žmonės, kokios gatvės, pažiūrėk, koks medis."

Kartkarčiais tiesiog pakelkite galvą, įkvėpkite ir pamatykite pasaulį tokį, koks jis yra, plytintį aplinkui jus kaip tik dabar. Visais pojūčiais atsiverkite aplinkai. Visiškai nurimę patirkite dabarties akimirką, gal tik kelias sekundes, trumputį dzadzeno mirksnį, ir priminkite sau būti budriems bei atidiems.

Labai svarbi šios akimirkos dalis – kvėpavimas. Įkvėpkite. Iškvėpkite. Pajuskite, kaip oro srautas teka kūnu, kai atsivėrę stebite aplinkinį pasaulį. Štai kur jūs. Kaip tik dabar.

Išgyvenamas *dabar* – tai dzenas!

Mažiausia, ką turite įsiminti

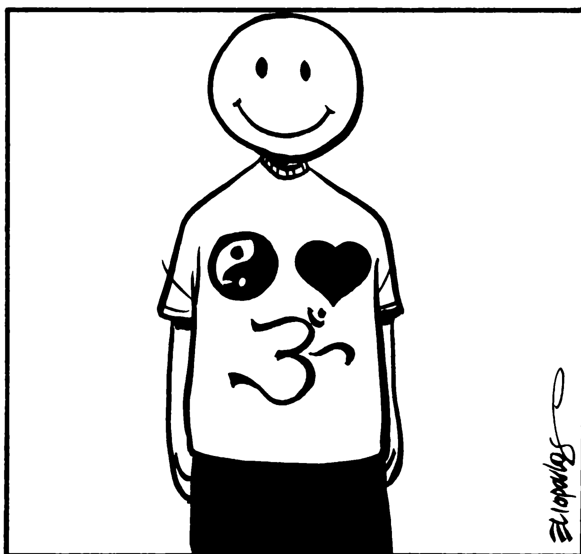
- Palaikykite meditavimo įgūdžius, įsipareigodami trumpai medituoti du kartus per dieną ir pamažu tolydžio ilginti meditacijų trukmę.
- Kaitaliokite meditavimą sėdint ir vaikštant, kad įprastumėte medituoti įvairiomis sąlygomis.
- Kad kasdien gyventumėte dzeniškai, nereikia būti vegetaru, valgyti rudųjų ryžių ar tapti tuo, kuo nesate.
- Reikėtų mankštintis. Dzenas gali padėti prasibrauti pro baimes, išdidumą ir kitus jausmus, siejamus su mankšta, ir suteikti galimybę „tiesiog mankštintis".
- Kiekvieną dieną pasimėgaukite „mikrodzadzeno" akimirkomis: sustokite, nieko nedarykite, kvėpuokite, susitelkite tik į dabarties akimirką.

4 dalis

Asmeninis dzenas

Visa ketvirtoji dalis skirta jums. Kas vis dėlto jūs esate? Ar kada nors buvote sutikę „tikrąjį" save? Gal kas kitas buvo sutikęs? Remiantis dzenu būna lengviau suvokti save ir neleisti gyvenimui praslinkti, taip jo ir negyvenus. Žmonėms būdinga jausti. Mąstyti. Tačiau kaip jausti ir mąstyti, nepasiduodant jausmams ir mintims? Kaip viską deramai įvertinti? Siūlome pasinaudoti dzeno požiūriu!

Dzenas taip pat gali pagelbėti spręsti meilės reikalus ir, net dar svarbiau, gali išmokyti pajusti save ir kitus, su kuriais turite arba neturite santykių. Dzenas gali pagelbėti ir dėl šeimos reikalų. Pakalbėsime apie dzeno požiūrį į tėvystę, apie dzeną mažiems vaikams ir suaugusiems, kuriantiems naujus santykius su senstančiais tėvais. Galiausiai apžvelgsime jūsų asmeninę *dukhą*: troškimus, baimes ir nerimavimą, verčiančius kentėti; pažiūrėsime, ar dzenas gali padėti visa tai suvaldyti.



13 skyrius

Į jus žvelgiantys jūs

Šiame skyriuje:

- Jūsų atvaizdas veidrodyje.
- Kaip būti tobuliems.
- Ką daryti su jausmais.
- Kur dėti lenktyniaujančias mintis.

Vos jūsų gyvenime tikrai pradeda reikštis dzenas, suvokiate, kad vėl grįžtate prie klausimo, nuo kurio pradėjote: „Kas aš esu?" Taigi panagrinėkime šį klausimą, remdamiesi įgytomis žiniomis apie dzeną.

Štai jūs veidrodyje. Taip, tai jūs. Draugai ir šeima atpažįsta šį atvaizdą. Ir jūs patys atpažįstate jį. Tačiau kas jūs esate iš tikrųjų? Žmonija sprendžia šį klausimą jau tūkstantmečius. Kas tas asmuo, atsispindintis veidrodyje (arba ežere, kol veidrodis nebuvo išrastas)? Kodėl aš čia esu? Kokios savybės man būdingos? Kuo aš galiu tapti?

Galbūt itin populiarios saviugdos knygos gali atsakyti į šį amžiną klausimą. Žmonės yra nepatenkinti savo gyvenimu (ar pamenate iš 2 skyriaus, kad tai – *dukha*?). Jie mano, kad gali būti geresni. Saviauklos, saviugdos ir savivertės knygos žada padėti pasikeisti. Jos žada, kad galite tapti kuo tik panorėję.

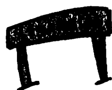
Ar tai tiesa? Ar mus tiesiog mulkina? Ar mes visam gyvenimui įstrigome turėdami tai, ką turime? O gal išvis ne to klausiame?

Tikrieji jūs prieš potencialiuosius jus

Vienas, sakytume, filosofinis, skirtumas tarp dzeno ir požiūrių, siūlomų daugelio saviugdos ar savivertės lavinimo knygų, yra teigimas, kad galime tapti kažkuo nauju. Jums nepatinka senieji jūs? Kokios bėdos?! Imkite ir tiesiog iš naujo sukurkite save! Daugelis šių knygų ir sistemų padeda suformuluoti tam tikrą didesnį tikslą (gauti puikų darbą, rasti giminingą sielą, net pakeisti savo asmenybę) ir susikurti gyvenimišką šio tikslo siekimo strategiją.

Bet šios sistemos ragina žmones sutelkti visą savo esybę ir virsti tuo, kas jie nėra. Ar tai tikra? Ar įmanoma? Kiek kartų bandėte pasikeisti ir sėkmė jus lydėdavo tik vieną dvi dienas (arba vieną dvi valandas), kol vėl grįždavote prie senojo elgesio modelio? O šis, nors žlugdantis sėkmę ir griaunantis sveikatą, po įsiveržimo į pasaulį, apsimetus kažkuo kitu, staiga pasirodo toks patogus, lyg apsiavus gerai pranešiotus batus.

Gyvendami dzeniškai turite atsisakyti to, ko atsisakyti yra labai sunku: minties, pažado, kad dabar gausite tai, ko norite ateityje, jei tik teisingai elgsitės, teisingai kalbėsite ar būsite tinkamai nusiteikę. Kartu turite atsisakyti minties, kad nuo jūsų priklauso būsimas tobulumas ir net būsima kita tapatybė ir kad turėdami tinkamas priemones jūs galite visa tai pasiekti.



Beždžionės protas!

Nenuvertinkime įsigalėjusio polinkio vertinti išvaizdą. Labai sunku nesmerkti kieno nors išvaizdos, ypač kai ji skiriasi nuo visuomenėje (ar jūsų socialinėje grupėje) priimtos tobulumo sampratos. Svarbiausia – leisti sau pajusti tuos jausmus ir kartu suprasti, kas jie yra. Pripažinimas, kad tai neigiami jausmai dėl išvaizdos, padeda jų atsisakyti.

Dabar derėtų apmąstyti du dalykus:

- Iš kur sužinoti, ko norėsite ateityje arba kuo norėsite būti? Iš kur žinoti, kad jūsų jausmingai sugalvotas sprendimas bus veiksmingas, padarys jus laimingus ar bus nors kiek geresnis už tai, ką turite tiesiog dabar? Ar todėl, kad buvo vaisinga kažkam kitam? Todėl, kad pinigai, sielos bičiulis, talentas ar prestižas padarys laimingus kiekvieną? Iš kur žinoti, kad tai yra tiesa ir tikrai jums tinka?
- Ar tikrai jūs galite daryti su savo gyvenimu, ką tik norite?

Norėtume pasiūlyti šiuos atsakymus:

- Į pirmą – nežinau.
- Į antrą – ne.

Jei manote, kad šie atsakymai yra slegiantys, pesimistiški, beviltiški, kad jie tiesiog slopina, vadinasi, jūs vis dar nesuvokėte dzeno esmės. Dzenas yra anapus dvilypės prigimties, anapus optimizmo ar pesimizmo, rodančio, kad jau turite susidarę išankstinę nuomonę apie ateitį. Jūs nežinote, kas būsite rytoj, ko norėsite, todėl negalite valdyti to, kas jums nutiks.

Na ir gerai. Nesvarbu... Kodėl?

Nes jūs jau esate tie, kas esate, ir jūs jau esate visa tai, kas turėtumėte būti!

Šią akimirką jau esate tobuli. Žinoma, jūs vis dar turite tikslų. Jūs vis dar keičiate savo gyvenimą. Bet jei beviltiškai grumsitės už idėją sukurti save geresnius, pranašesnius, pažangesnius, niekada šito nepasieksite. Dar blogiau, jūs praleisite tai, kas esate *kaip tik dabar*. Prieš kurdami gyvenimo krypties planų metmenis, turite suprasti, kokie tobuli esate dabar.

Sakome „planų metmenys", nes kiekvieną gyvenimo akimirką pasaulis mainosi ir gali įvykti įvairiausių dalykų, lemiančių, kas atsitiks toliau. Niekas negali sužiūrėti, kas gali atsitikti ar kaip tai bus išgyvenama. Visa, ką galima padaryti, – nuolat kreipti senąjį savo esaties laivą bendrąja kryptimi ir plaukti kartu su tėkme.

Koks tikslas? Jūsų tikslas – būti, tiesiog dabar. Kokia kelionės esmė? Būti, tiesiog dabar. (Na, juk nepakenks dar kartą priminti.)



Arčiau nirvanos

Vienas būdų atsikratyti priklausomybės nuo užgaidos kurti išorinį tobulumą – panaikinti įpročius, brukančius užuominas apie tai. Liaukitės skaitę žurnalus, verčiančius save menkinti ir savęs gailėtis. Nebežiūrėkite televizijos šou, kuriuose nuolat puikuojasi ponai. Nejaugi jums tikrai taip įdomu? Nutvėrę save, prilipusius prie veidrodžio, apsigręžkite link laukujų durų ir pasivaikščiokite, kupini budrumo ir atidumo.

Taigi, kas esate?

„Jei esu toks tobulas, kodėl man taip neaišku, kas aš esu?" Daugelis jaučiamės neužtikrintai ir norėtume žinoti, kas iš tikrųjų esame. Mūsų kultūra skatina nepasitenkinimą savimi. Mus supa tobulai atrodančių žmonių atvaizdai, įžymybės (bent jau šios akimirkos) ir istorijos tų, kurie vienaip ar kitaip pagavo

sėkmę. Negi mes pajėgūs mesti iššūkį vienišai motinai, parašiusiai milijonų dolerių vertės romaną, pagal kurį pastatytas filmas, ar didelį antsvorį turėjusiam jaunam vyrui, kurio vardas nepranyksta iš virtuvių, nes jis numetė šimtus svarų ir pasirašė sutartį reklamuoti sveiką greitą maistą, arba vargo palaužtam vaikiui, kuris tapo didžiausia visų laikų repo žvaigžde?

Vargu ar rastume negirdėjusių, kad nuolat stengdamiesi ir sunkiai dirbdami mes taip pat galime tapti turtingi, įžymūs, turėti tobulą kūną arba – viską iškart! Nuolat esame raginami siekti šių išorinių simbolių, reiškiančių laimėjimą. Prabanga, gera išvaizda, garbinančios minios – argi ne įspūdingi pasisekimo ženklai?

Ir nors lygiai taip pat girdėjome iš ko nors (tėvų, mokytojų, visuomeninių ar religinių organizacijų atstovų), „kad tikrai svarbu tik tai, kas yra viduje", argi tuo patikėjome? Sakome „tikrai", o kaip iš tiesų? Argi žiūrėdami į veidrodį neatsitraukiame nuo jo tiek, kad nebūtų matyti raukšlių, ar nesikremtame dėl netobulai atrodančių kūno dalių, nesiilgime jaunystės, jėgų, lieknos ir įspūdingesnės figūros ar dar ko nors, ko neturime?

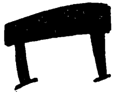
Nė nesiruošiame sakyti, ką „turėtumėte" daryti. Jūs ir taip žinote. Tik norėtume, kad suvoktumėte, jog grumtynės, užverdančios žiūrint į veidrodį, yra vidinė kova. Jus saisto visuomenėje priimta nuostata, koks turi būti jūsų „aš", ir šis prisirišimas verčia kentėti.

Siekdami tapti tobuli, neigiame save, nes kai sakome, kad *dabar* esame netobuli, kartu teigiame, jog vis dar nesame pakankamai geri ar tinkami kaip žmonės. Stengdamiesi „pasitobulinti", nenoromis žeminame save.

O kas apibrėžia tobulumą? Tas naujausias straipsnis vyrų ar moterų žurnale? Aktoriai iš kino ar televizijos filmų? Supermodeliai? Tie nepažįstami žmonės, sutikti gatvėje, naktiniame klube ar kavinėje? Argi tobulumas reiškia jaunystę, grožį, jėgą? Argi tobulumo įsikūnijimas yra vyresnysis brolis, su kuriuo jus visąlaik lygina tėvai, šalia gyvenantis kaimynas, visada turintis ką nors šiek tiek geresnį nei jūs, arba geriausias draugas, visada pasirodantis geriau nei jūs?

Kai Garis dirbo su toksikomanais, jis nuolat susidurdavo su tokiu požiūriu. Dauguma klientų patirdavo panašias kančias dėl įsivaizduojamo tobulumo, dėl visiškai netikroviško įsivaizdavimo, kas jie tokie yra, dėl susikurto puikaus įvaizdžio, kuris galiausiai buvo žalingas. Tarp įsivaizduojamo tobulumo ir jų tikrojo gyvenimo žiojėjo didžiulė praraja, ir, suvokę tos prarajos tikroviškumą,

jie nebegalėdavo rasti nei džiaugsmo šiandiena, nei akstino įveikti prarają. Jie jausdavosi pribaigti ir vėl pasiduodavo žalingam vartojimo įpročiui.



Beždžionės protas!

Dauguma žmonių junta kiaurai veriantį tuštumo jausmą ir, bandydami jį užpildyti, išsiugdo žalingų įpročių: nuolat persivalgo, girtuokliauja, tampa toksikomanais, lošia, išlaidauja arba ima elgtis neatsakingai. Tuo tarpu dzenas kviečia priimti tuštumą kaip neatsiejamą būties dalį. Turime žengti į tuštumą ir ją patirti, o ne jos bijoti, ją smerkti ar mėginti užpildyti. Tada nebereikės jokių užpildų.

Vienas programos dalyvių dirbo medicinos įstaigoje ir stengėsi laikytis blaivybės. Jis buvo įsikalęs į galvą, kad reikia tapti gydytoju. Ar tokia ateitis jam buvo įmanoma? Žinoma. Ar jis galėjo juo tapti per dieną ar savaitę? Žinoma, kad ne. Tačiau, įsitvėręs savo idėjos, žmogus ėmė gyventi netikrą gyvenimą, jis tik lūkuriavo: tarsi būtų plūduriavęs vandens paviršiuje, beviltiškai dairydamasis nutolusio kranto, ir visai nesidžiaugė saule, švelniomis bangomis, skaidriu žalsvu vandeniu. Jis tik dairėsi to „kada nors" ir nematė, kas yra „dabar", jis neturėjo jokio supratimo apie savo padėtį. Be „dabar" neįmanoma patekti į „tada".

Šis vyras, kaip ir daugelis kitų programos dalyvių, su kuriais Gariui teko susidurti, net nenorėjo pažvelgti, kas jis toks arba kur dabar yra, ką jau kalbėti apie bandymą žengti tuos mažus vaikiškus žingsnelius, būtinus, kad pradėtume eiti pirmyn. Įsikabinus į supratimą, kokia turėtų būti ateitis, lieka nepastebėtas šiandieninis „jūs", vienintelis išaugsiantis į būsimąjį „jus". Jei tik atkreipsite dėmesį, apsižvalgysite aplink ir viską įsidėmėsite, galbūt labai daug sužinoti apie save ir gyvenimas taps neišmatuojamai turtingesnis. Tada galėsite sulankstyti žiūronus ir padėti juos į šalį. Ateitis neišvengiamai ateis, vienai dabarties akimirkai nuosekliai virstant kita dabarties akimirka. Tik gyvendami dabar galime suprasti gyvenimo tėkmę, kaip judėti jai nesipriešinant ir kur šis judėjimas baigsis.



Arčiau nirvanos

Lavindami gyvenimo pusiausvyrą, galite susisiekti su vidine savastimi. Kiekvieną dieną kažkiek galvokite, jauskite, judėkite, ilsėkitės, valgykite, gerkite, miegokite, medituokite. Tačiau nė vienai veiklai neleiskite įsivyrauti. Šitaip ugdysite vidinį pusiausvyros ir pasitenkinimo jausmą.

Jokio tobulumo nėra kažkur už jūsų savasties ribų. Kodėl manote, kad turite lygiuotis į ką nors kitą, beje, irgi panirusį į savo vargus ir netikrumą? Ar susimąstėte, kas parašė tą žurnalo straipsnį? Kas nufotografavo tą supermodelį? Kas pasamdė tuos aktorius? Kas jums teigia, kad turite būti kažkuo kitu? Kad ir kas būtų tas žmogus, jis kenčia dėl tokių pat tapatumo ir tobulumo problemų, kaip ir jūs.

Žmonės nesiliaus aiškinę, kaip turite gyventi. Jie kitaip negali. Tačiau niekas negali nustatyti, koks turi būti jūsų tobulumas, išskyrus jus pačius. O vienintelis būdas nusakyti sau šį tobulumą – tyliai, ramiai žvelgti į savo vidų. Ir štai jis – atsispindėdamas žiūri tiesiai į jus. Tegul išorinė pasaulio sumaištis šiek tiek nurimsta, ir tada pamatysite: jūsų tobuloji savastis visąlaik yra tiesiog čia.

Suplojimas vienu delnu

„Laiko samprata – viena didžiausių apgaulių. Visi esame įtikinti, kad ateitis ir praeitis yra, buvo ir bus svarbesnė bei ilgiau trunkanti nei dabartis... Mes gyvename tarsi smėlio laikrodyje: didelė kolba viršuje (praeitis) ir didelė kolba apačioje (ateitis), o mes esame toje siauroje sąsmaukoje tarp jų ir visiškai neturime laiko. Tačiau, pasiekę matymo pokyčių, pradedame suprasti, kad... iš tikrųjų gyvename neaprėpiamoje dabartyje, kuri turi tik teorines sienas – praeitį ir ateitį."

Iš Alano Vatso knygos „Dzenas ir bitnikų kelias" (Alan Watts, Zen and the Beat Way)

Dar kartą: jausmai

Lengva pasakyti „Pradėkite gyventi kaip tik dabar", lygiai kaip nesunku užrašyti visus šios knygos patarimus. Kaip supratote, keletas dalykų stoja skersai kelio. Vienas jų – jausmai. Jūs galite planuoti iki pamėlynavimo, o vienas vienintelis stiprus jausmas ims ir aukštyn kojomis apvers milijoną planų. Jūsų dzadzeno ar kokios kitos veiklos dienotvarkė gali būti tobulai sustyguota, bet staiga kas nors sugadina nuotaiką ir visi ketinimai išnyksta.

Žmonėms būdinga kaip nors jaustis: maloniai ir nelabai maloniai. Pasauliui daugiausia atliepiame jausmais. Užtenka kam nors sukritikuoti jus patį, jūsų žodžius ar nuveiktą darbą, ir visa diena yra prarasta. Užtenka kam nors jus pagirti, ir jokiu būdu nebeleisite sau suklysti. Mūsų jausmai labai susiję su nuomone apie save. Jei tik kas nors iš išorės mums pritariamai linkteli, jaučiamės puikiai. O jei kas nors paniekinamai vypteli ar mosteli, gyvenimas ima atrodyti beviltiškas.

Kiti jausmai nėra tokie akivaizdūs arba ne taip tiesiogiai siejasi su tuo, kas vyksta. Labai seniai patirti jausmai gali ilgai išbūti nepasiekiamose gelmėse ir netikėtai iškilti į paviršių medituojant, megzgantis naujiems santykiams, susiginčijus su mylimu žmogumi arba kai įtampa palaužia mūsų tvirtybę. Vien pažiūrėjus į veidrodį gali kilti lavina jausmų: „Norėčiau atrodyti visai ne taip! Kas man atsitiko? Kažkas negerai! Kada pagaliau tapsiu tuo, kuo noriu būti?" Ir taip toliau, ir taip toliau.



Arčiau nirvanos

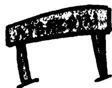
Ar gyvenimas pasikeistų, jei visus veidrodžius nusuktumėte į sieną arba vienai savaitei uždengtume juos skepetomis? Užsimanę pažiūrėti, ar tarpdančiuose neliko špinatų, naudokite tik siaurą automobilio užpakalinio vaizdo veidrodėlį. Pabandykite, jei išdrįsite. Suprasite, kad tikrai nelengva, bet tai gali pakeisti jūsų nuomonę apie save.

Kaip jaustis

Žiūrint dzeniškai, sukantis tokioje jausmų karuselėje galima išgyventi tik vienaip – pripažinti visus savo jausmus. Tegul jausmai pasireiškia. Išklausykite juos ir leiskite jiems plaukti savais keliais. Net jeigu jie vis dar tvirti, nuspręskite su jais susitikti vėliau. Bandydami gyventi dzeniškai, turite išmokti pripažinti savo jausmus, leisti jiems „pareikšti savo nuomonę", bet ne jus valdyti.

Visada turite valdyti jūs, net jei, leidžiant jausmams reikštis, taip neatrodo. Jausmai yra tik kažkas, ką turite, o ne jūsų viešpats.

Laikykite jausmus savo vaikais. Jūs juos sukūrėte. Kartais jie yra grynas džiaugsmas, o kartais jus tik liūdina. Tačiau jūs esate tėvai ir nustatote taisykles. Kartais, tinkamu metu, leidžiate jiems pasiausti. Kartais privalote įtempti vadžias. Ir žinoma, nieku būdu nepaleidžiate jų iš akių: leidžiate jiems būti, tačiau tik laikantis jūsų nustatytos tvarkos.



Beždžionės protas!

Jei nesimokote gyventi dabar čia pat, kokia nauda iš ateities planų? Kai planai taps tikrove, net nepasidžiaugsite laimėjimu, nes nežinosite kaip – vėl planuosite ateitį!

Pajutę, kad jausmai pamažu jus įveikia, pasistenkite prisiminti tokią metaforą: jei namuose leisite viešpatauti vaikams, kils didelė netvarka, bet, kita vertus, jei nepaisysite jų arba visai neleisite jiems pasireikšti, tai šeimos klimatas bus nesveikas ir jūs būsite neatlikę tėvų pareigų.

Apglėbkite ir nukenksminkite

Nepaisydami ar atsisakydami pripažinti savo jausmus, suteikiate jiems galios. Perdėm reaguodami į juos, taip pat didinate jų galią. Priimdami jausmus, leisdami sau iš tikrųjų juos patirti, gaunate tai, ko reikia – galimybę būti žmogiškuoju savimi. Jausdami savo jausmus, leidžiate jiems būti, ir jie gali judėti tolyn, užleisdami vietą kitai dabarties akimirkai.

Ar nepastebėjote, kad vieni žmonės visą laiką atrodo piktoki, o kiti visą laiką giedri? Ir tie, ir tie greičiausiai išgyvena įvairiausias emocijas, kurių niekas neišvengia. Nuolat pykdami ir leisdami įniršiui viešpatauti, jaučiatės saugiai. Jums nereikia prisiimti atsakomybės, juk esate įniršio auka. Atsitiko kas nors bloga? Iškart pratrūkstate. Kažkas gera? Galite sau leisti į visa tai žiūrėti įtariai.



Arčiau nirvanos

Kartais geriausias būdas išjausti savo jausmus ir apgalvoti mintis – pasidovanoti tylos pertrauką. Išjunkite televizorių ir vieni patys nueikite į tykų kambarį. Sėskite ir tiesiog būkite tyloje. Įsiklausykite į tylą. Jausmai ir mintys kurį laiką turės erdvės pasireikšti.

Tas pats ir giedriesiems. Kad ir kas nutiktų, nutaisyti malonią išraišką yra saugiau. Jei šviečia saulė, galima apsimesti, kad jokių blogų išgyvenimų išvis nėra. Tačiau jie vis dar čia ir liks čia, jei neleisite sau jų išjausti.

Eva, prieš kelerius metus skirdamasi su vyru, galvojo, kad viskas klostosi kuo puikiausiai. Koks teigiamas poslinkis! Koks nuostabus jos gyvenimas! Kažkur širdies gilumoje ji kartais nusistebėdavo, kodėl visa tai jos neliūdina. Tačiau nujautė, kad vis dar neleidžia sau išgyventi gąsdinančių jausmų. Kur kas saugiau likti patenkintai, kad ir kas atsitiktų.

Bet staiga ėmė dėtis neįprasti dalykai. Eva nelauktai be jokios priežasties pradėdavo verkti arba nei iš šio, nei iš to nuliūsdavo. Tamsioje spintelėje slepiami jausmai ėmė maištauti. Tada ji pamažu suvokė, kad geriau būtų juos išleisti. Buvo nemalonu išvysti jausmus dienos šviesoje, bet štai jie – sielvartas, gailestis, skausmas.

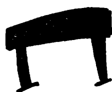
Vėliau, po truputį, kiekvienas pakankamai pabuvęs, jie susikrovė mantą ir iškeliavo.

Pagalvokite apie tai

Sudėtinga smegenų veikla pasižymi ne vien jausmais. Nė kiek ne mažiau

mėgstame mąstyti. Daug mąstyti. Mąstymas yra prasmingas. Jis kuria loginį požiūrį. Beje, tai puikus būdas išvengti jausmų.

Mąstymas leidžia pasijusti padėties šeimininku: apgalvojus visas įmanomas pasekmes, galima išvengti neigiamų dalykų. Apgalvojus visus įmanomus būdus, kaip suvaldyti susidariusią padėtį, galima susidoroti geriau. Jei nepaliaudami galvosime, galvosime ir galvosime, tai vadžios bus mūsų rankose. Ar ne taip?



Beždžionės protas!

Ar pamenate tuos vaikiškus savaime atsistojančius besisupančius klounus? Kadangi žaisliuko svorio centras žemai apačioje, stumtelėjus jis mikliai atsitiesia. O jeigu jų svorio centras būtų galvoje? Vienas kumštelėjimas, ir jie apvirstų aukštyn kojom. Panašu, kad per daug sureikšminę mąstymą, ir mes prarastume pusiausvyrą.

Mąstymas atlieka savo vaidmenį. Jis mums būtinas sprendžiant problemas, bendraujant ir apskritai gyvenant visuomenėje. Tačiau, kaip ir darydami daug ką kita, esame linkę būti nesaikingi. Mes tiek daug mąstome, kur tik pasisuktume, vis mąstome. Kai smegenims reikia pailsėti, vis tiek mąstome. Naktį mintys neleidžia užmigti, tiek galvojame, kad negalime susitelkti, arba prisigalvojame, kad kas nors yra teisinga, nors iš tiesų – klaidinga. Randame paskatų, planuojame pasekmes, kuriame, kaip visa vyks. Mes varome save iš proto!

Kaip suvaldyti mąstymą? Taip pat kaip jausmus.



Arčiau nirvanos

Ar privažiavę lygiareikšmę sankryžą bandote padidinti greitį ir pravažiuoti pirmi, ar tiksliai laikotės taisyklių (praleidžiate kliūtį iš dešinės), o gal sustojate ir leidžiate pirma pravažiuoti visiems kitiems? Pagalvokite, kaip elgesys tokioje sankryžoje atsispindės jūsų jausmuose. Pažinę emocinius savo elgesio stereotipus išmoksite juos vertinti teisingai.

Kaip mąstyti

Ne tik jausti yra žmogiška, mąstyti – irgi žmogiška, ir, dzeno požiūriu, mintis reikia pripažinti, jų neneigiant. Kai kas teigia, kad medituojant mintys yra slopinamos. Netiesa! Meditavimas ir dėmesingumas apskritai yra minčių pripažinimas. Tik prie jų neprisirišama, su jomis nesusisiejama.

Kai pripažįstame savo mintis ir tai, kaip mūsų smegenys vertina padėtį, galime mintis pamatyti objektyviai. Kai kurie žmonės mintis užsirašo, kad

galėtų jas sekti ir sugrįžti prie jų vėliau. Kiti tiesiog jas kaip nors pavadina: „Aha, šita mintis apie tai, ką, mano manymu, galėtų kažkas mąstyti." „O čia mintis apie tai, kaip dar kitaip spręsti šią seną problemą."

Jei mintims duosite per daug valios, jos gali užblokuoti jūsų kūrybingumą, jausmingumą ir net gebėjimą aiškiai bendrauti. Leiskite joms kilti, o paskui – nuplaukti savais keliais. Tai dzeniškas mąstymo būdas.

Beždžionė, sėdinti jūsų galvoje

Šios knygos įspėjamuosius langelius pavadinome „Beždžionės protas!" Tai visiems pažįstama proto būsena, kai mintys lenktyniauja viena su kita, neleisdamos susikaupti ir trukdydamos veikti.

Vienas Gario draugas prieš kelerius metus buvo Centrinėje Amerikoje ir viešbutyje patyrė tokį beždžionės protą iliustruojantį pavyzdį, kad geresnį sugalvoti būtų sunku.

Vyras atsimena, kaip kažkas į restoraną atsinešė gyvą beždžionę. Visi juokėsi tol, kol beždžionė neužšoko ant galvos ją atsivedusiai moteriai. Tada juokėsi visi, išskyrus tą moterį. Ji labai išsigando, kad beždžionė jai neįkąstų. O gal gyvūnas užsikrėtęs kokiu nors siaubingu virusu?

Gario draugas pastebėjo, kad moteris pradėjo panikuoti. Jis jautėsi bejėgis. Jeigu bandytų nustumti beždžionę, ji gali išsigąsti ir kąsti jai arba jam. Kuo labiau moteris šiurpo, tuo tvirčiau beždžionė kabinosi jai į galvą.

Tada Gario draugas nusprendė pažiūrėti visai kitaip. Jis paragino moterį atsipalaiduoti. Juk beždžionė dar niekam neįkando. Ar verta jaudintis vien dėl prielaidos, kad ji gali įkąsti? Tada jis pagriebė bananą ir pradėjo šokinėdamas kvailioti, kad patrauktų beždžionės dėmesį. Ir jam pavyko!

Beždžionė stryktelėjo nuo moters galvos ir nėrė prie banano. Vyras metė bananą gyvūnui ir visi liko patenkinti.

Koks nuostabus dzeniško požiūrio į mąstymą pavyzdys. Nerimas ir panika, kurią gali sukelti beždžionė (jūsų mintys), tik suteiks jai (joms) daugiau galios jus paveikti. Tačiau jeigu savo mintis sutinkate lengvai ir žaismingai, nusiteikę, kad jos neturi jums jokios galios, tai mintys nesunkiai pasitraukia šalin.

Žmogaus mintys – tarsi beždžionės: linksmos, smalsios, nenuspėjamos, kartais šiek tiek pašėlusios, bet lengvai nukreipiamos. Suprasdami, kas jos yra (tik mintys, o ne tiesa), žvelgsite į jas lengvai ir prireikus žaismingai nuviliosite šalin. Jūsų mintys – tai ne jūs. Čia tik beždžionės.

Dzeno pratybos: statinė su beždžionėmis

Kai kitą kartą pasijusite užvaldyti minčių arba prasidės minčių lenktynės, atlikite šį pratimą. Skirkite sau 5 minutes. Atsisėskite ten, kur niekas netrikdys, ir atsipalaiduokite. Užsimerkite, giliai kvėpuokite ir įsivaizduokite didelį kubilą su dangčiu, na, žinote, tokią senovinę statinę, skirtą lietaus vandeniui surinkti; tokiomis žmonės leisdavosi nuo krioklių, kol dar nebuvo sugalvoję ekstremalaus sporto.

Tada pradėkite skaičiuoti įkvėpimus ir iškvėpimus: vienas – įkvėpimas, iškvėpimas; du – įkvėpimas, iškvėpimas. Kai suskaičiuosite iki dešimt, pradėkite vėl nuo vieno.

Bet pala! Kas sako, kad suskaičiuosite iki dešimt? Dabar jaučiatės gana įsitempę ir esame tikri, kad, mėginant susitelkti ir skaičiuoti, kelią pastos kilusios mintys ir jausmai. Gerai! Tegul kyla. Tik kaskart, kai mintis bandys atitraukti jus nuo skaičiavimo, nedelsiant sutelkite į ją dėmesį ir įsivaizduokite, kad tai beždžionėlė, dėvinti mažytį švarkelį ir skrybėlę. Įsižiūrėkite į skrybėlę, ant kurios pritaisyta kortelė su beždžionėlės vardu. O tada įsivaizduokite, kad paimate beždžionėlę už pakarpos, įkišate ją į kubilą ir uždengiate dangčiu.

Kol skaičiuojate, stebėkite savo beždžionėles. Štai viena, rodos, pavadinta „Jaudinuosi dėl maištingo sūnaus elgesio pastaruoju metu". Aprenkite ją, tinkamai pažymėkite ir įkiškite į kubilą. Trys – įkvėpimas, iškvėpimas. Kita beždžionėlė... tarkime, „Kažin, ką reikės virti pietums?" Vėl – į statinę! Keturi – įkvėpimas, iškvėpimas. Penki, įkvėpimas... ir dar viena beždžionėlė! Šita – „Jaudinuosi dėl nerealaus galutinio termino". Dar viena keliauja į kubilą!

Baigiantis penkioms minutėms, įsivaizduokite, kaip iškeliate kubilą ir metate jį į Niagaros krioklį (arba į atogrąžų mišką). Jūs sugaudėte mintis, jas pavadinote ir pasiuntėte šalin. Puiku!

Mąstantis ir jaučiantis dzeno žmogus

Tie, kas didžiuojatės proto gabumais (gerai, kad ugdote stipriąsias savybes), ir tie, kas kenčiate nuo polinkio mąstyti per daug (taip pat tie, kam tinka abu atvejai), tiesiog įsidėmėkite: jūs – tai ne jūsų intelektas ir ne jausmai. Turite minčių ir jausmų, taip pat kaip turite katę, automobilį, kompiuterį ar einamąją sąskaitą.

Žmogus laiko save intelektualia arba jausminga asmenybe (ar kompiuterininku, ar katino šeimininku), bet toks įvardijimas nedera su dzenišku požiūriu į

gyvenimą. Gyvendami dzeniškai galite vienu metu būti ir intelektualūs, ir emocionalūs. Jūsų mintys ir jausmai kyla ir gęsta. Mintys ir jausmai – tai ne jūs.

Suplojimas vienu delnu

„Protas, kontempliuojantis protą, yra tarsi objektas ir jo šešėlis – objektas negali atsikratyti savo šešėlio. Jie abu yra viena. Kad ir kur protas pasuktų, jis lieka pažabotas proto... Jei protas tiesiogiai ir nuolat suvokia save, jis daugiau nebepanašus į beždžionę. Nebelieka dviejų protų – vieno, šokinėjančio nuo šakos ant šakos, ir kito, sekančio paskui ir bandančio pririšti pirmąjį virve."

Iš Tič Nat Hano knygos „Dėmesingumo stebuklas" (Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness)

Jūs esate tas, kuris atbunda ir įdėmiai stebi. Jūs – tobula būtybė, gyvai patirianti dabarties akimirką, nepraleisdama nė kruopelytės. Jūs esate tas, kiekvieną dabarties akimirką vėl atrandantis save ir gyvenimą, net ir po ilgų dzeniškai gyventų metų.

Gyvendami dzeniškai savo mintis ir jausmus laikome benamiais bastūnais, sudužusio laivo ir krovinio likučiais, nešamais mūsų gyvenimo upės. Galėtumėte pasiimti tai, kas vertinga, o šlamštui leisti plaukti tolyn. Kai kas gali atsitrenkti į jūsų laivą ir kurį laiką galime stebėti, kaip praplaukia, pramogaudami („Pažvelkite į tą keistą mintį!"), su malonumu („O, man tikrai patinka šis jausmas") arba su pasibjaurėjimu („Fe, kokia čia purvina, dumblėta bjaurastis").

Bet jūsų valioje visa tai nustumti irklu ir toliau plaukti žemyn upe.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Visuomenės tobulumo sampratos verčia paklusti, bet jūs jau esate tobuli.
- Dzenas skatina gyventi tiesiog dabar, neieškant tobulesnio ateities gyvenimo.
- Žmonėms būdinga jausti. Pripažinkite kylančius jausmus ir leiskite jiems praeiti.
- Žmonėms būdinga mąstyti. Turėkite minčių, bet nepainiokite jų su savimi.

14 skyrius

Dzenas ir jūsų santykiai

Šiame skyriuje:

- Dėl kokių priežasčių mylime ir ginčijamės.
- Dzenas ir meilės menas.
- Lūkesčių ir prielaidų pavojai.
- Dzeno patarimai einantiems į pasimatymą.
- Partneris visai *nebūtinas*.

Galite būti įsigilinę į vidinį save, kiek tik norite, bet galiausiai turėsite susitikti ir su kitais žmonėmis. (Net jei esate vieni tų dzeno atsiskyrėlių, gyvenančių olose, toli, laukiniuose tyruose, tikriausiai teks keliauti pas žmones ko nors įsigyti.) Ir net jei stengiatės visai nebendrauti su žmonėmis, nuolat tenka turėti kokių nors santykių: su aplinka, su savo mintimis ir jausmais, su kūnu.

Gyventi – tai turėti santykių su... na... su gyvenimu. Tačiau šis skyrius skirtas jūsų santykiams su kitais žmonėmis, tiksliau, meilės ryšiams (ar jų stokai). Ką gi dzenas sako apie gyvenimą su kitomis juntančiomis būtybėmis ir apie meilę joms? Labai daug – ir beveik nieko (dar viena dzeno prieštara). Dzeno požiūris į tarpusavio santykius nepateikia recepto, kaip išvengti visų būsimų prieštaravimų, ir nenurodo jokio stebuklingo būdo, kaip surasti ir nedelsiant užmegzti ryšį su tuo vieninteliu tobulu asmeniu, skirtu jums (jeigu toks išvis egzistuoja). Tačiau dzenas leidžia pagerinti santykius.

Dzenas ir meilės menas

Kas iš tiesų yra meilė? Fizinis potraukis? Įprotis? Patogumas? Mums teko girdėti, kad meilė apibrėžiama (savais žodžiais tariant) kaip beveik nepaaiškinamas švelnumas. Įvairios mokslo šakos kalba apie hormonus, pasąmoningą kito asmens kvapo suvokimą, fiziologinį poreikį surasti žmogų, panašų į tėvą, motiną, brolį ar seserį, arba esminį biologinį poreikį daugintis.

Nemėginsime pateikti tinkamo meilės apibrėžimo (nors mums patinka „beveik nepaaiškinamas švelnumas"), nes tik jūs galite nutarti, kas jums yra meilė. Tačiau galime paaiškinti, kaip žvelgti į meilę dzeniškai:

Kai esate su mylimu asmeniu, tai su juo ir būkite. Tiesiog būkite kartu. Nieko neišsigalvokite, nieko nesitikėkite, neplanuokite ateities ir negyvenkite praeitimi. Tiesiog visiškai suvokdami, ką darote, būkite kartu.

Ne taip jau sunku, tiesa? O gal sunku?

Nepasakėme nieko labai nauja, nors tikriausiai kliūva tas „nieko nesitikėkite". Nieko nesitikėti? Vadinasi, bus neįmanoma ko nors tikėtis iš savo poros? O kaip atsakomybė? Palaikymas? Rodomas švelnumas? Ar bent jau šiokia tokia pagalba namuose?

Nesitikėkite nieko.



Arčiau nirvanos

Priėmę dzeno požiūrį į santykius, neužsitikrinate, kad dabar santykiai jūsų nė kiek nebekamuos. Ne. Jūs sutinkate pripažinti ir išgyventi kančią bei likti jai atviri, kad suprastumėte, iš kur ji kyla. Todėl niekur nebėkite, iškęskite, neieškodami įmantrių būdų kančiai išvengti. Tik tada ją įveiksite, o kartu sukursite šį tą tvirta ir pašalinsite tai, kas netinkama.

Kol dar nenusprendėte, kad šis skyrius jums nepatinka, ir kol nenutarėte, jog galite jį praleisti, likite su mumis dar minutėlę. Nesupraskite, kad jūs turite būti neapsakomai kantrūs, o partneris ar partnerė gali daryti, ką tik užsimano. Žinoma, ne. Kai santykiai yra tvirti, abu žmonės būna nusiteikę vienodai: „Aš esu vientisas tobulas žmogus ir tu esi vientisas tobulas žmogus; abu pasirinkome eiti kartu ta pačia kryptimi."

Tai tikrai svarbu. Jei esate vientisas tobulas žmogus, kuris gali būti pats savimi ir kurio nereikia kaip nors „tobulinti" (atsiprašome Džerio Magvairo), kuris gali pamilti kitą asmenį, taip pat vientisą tobulą žmogų, tada pajusite vienas kitam „beveik nepaaiškinamą švelnumą". Tokie santykiai bus tvirti, tarsi tiltas tarp dviejų miestų, po kuriuo laisvai sruvens gyvenimo tėkmė.

Kitu atveju lauksite, kad jus kas nors papildytų, patobulintų, padėtų jums, viską pakeistų į gera, išspręstų visas jūsų problemas, apsaugotų ir pabučiuotų prieš miegą. Arba, priešingai, jūs ieškosite, ką papildyti, patobulinti, kam padėti, kieno problemas išspręsti, ką apsaugoti ir apkamšyti. Jeigu jums pasiseks, tai rasite asmenį, atitinkantį jūsų ieškomas charakteristikas, pageidaujantį žaisti šį žaidimą, tačiau per tokį tiltą mes nevažiuotume.

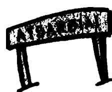
Tegul jūsų bagažą prižiūri dzenas

Dzeniškoji tarpusavio santykių paradigma yra gerokai sudėtingesnė, negu atrodo iš pirmo žvilgsnio. Mes visi santykius apkrauname nemažu savo bagažu: baimėmis, praeities nuoskaudomis, viltimis, kad santykiai bus panašūs arba nepanašūs į jau matytus ar patirtus santykius (kaip mūsų tėvų ar anksčiau turėtus mūsų pačių). O jei turime draugų, kurių santykiai atrodo tobuli, ir norisi jiems prilygti? (Galėtum būti panašesnis į Lorensą. Jis *visada* parneša žmonai gėlių!)

Visa tai yra normalūs žmogiški jausmai. Tačiau kartu ir nieko daugiau – tik jausmai. Jei pamatysite, kaip apkraunate santykius, o tada sąmoningai išlaisvinsite juos, nuėmę savo mantą ir palikę, žengsite pirmąjį žingsnį link dzeniško požiūrio į meilę.

Kitas žingsnis – pažvelgti į numatomo bičiulio akis: „Štai tu. Štai aš. Būkime drauge."

Esama įvairiausių pragaištingų dviejų žmonių santykių modelių, kuriuos nelengva sugriauti. Kartais vienas visada gina savo nuomonę, o kitas visada nusileidžia. Kartais abu yra ryžtingai nusistatę daryti savaip ir net nebevengia nuolatinių tarpusavio vaidų. Kartais abu būna labai mandagūs ir taip bijo įžeisti vienas kitą, kad nė vienas nieko nedaro.



Beždžionės protas!

Neįmanoma užmegzti santykių, neatsinešant jokio bagažo, tačiau įmanoma neversti savo partnerio būti asmeniniu jūsų nešiku.

Argi nebūtų daug paprasčiau, jei tiesiai sakytumėte, ką jaučiate, ir mestumėte šalin įvairias prielaidas, prasimanymus ir dviprasmybes?

Tik nesupraskite klaidingai. Dzeniški santykiai yra mokymasis ir bendro supratimo derinimas, todėl visai normalu ką nors vis dar išsigalvoti. Tai labai sunkiai pašalinamas įprotis, o gal net tiesiog žmogiškas polinkis. Visa

gudrybė – pripažinti, kad prielaida yra tik prielaida („Na, taip, štai ir vėl!"), o tada palikti ją ramybėje, nesusidomėti ir nepareikšti jos savo partneriui. Pataupykite žodžius tikriems dalykams. Kuo dažniau taip darysite, tuo geriau išmoksite pažinti, kada remiatės prielaidomis.

Pavyzdžiui, jei partneris sako: „Šiandien tu atrodai puikiai" arba „Aš vakar vakare nuostabiai praleidau laiką", arba „Ką norėtum šiandien veikti?", tai jums tikrai nedera sakyti: „Nori pasakyti, kad aš paprastai atrodau blogai?" arba „Vadinasi, šiaip mūsų vakarai būna visiškai nuobodūs?", arba „Ar nori man papriekaištauti, kad niekada neišrenku, ką mums veikti?"

Niekada nesakykite tokių dalykų, net jei iš tikrųjų taip galvojate. Tokios mintys yra pagrįstos išsigalvojimais, o ne šia akimirka. Jūs darote prielaidą, kad žinote, ką galvoja jūsų partneris arba kas jam pasufleravo tokią mintį, bet iš tikrųjų, jūs nieko nežinote. Net jei pasirodytų, kad prielaida yra teisinga, skirdami jai dėmesio, tik pakurstytumėte ugnį ir prasimanymai pradėtų lakstyti pirmyn atgal tarsi teniso kamuoliukai. Gana greitai abu nebesuprastumėte, apie ką išvis kalbate.

Tad nuspręskite tvirtai laikytis požiūrio, kad kitas pasakė kaip tik tai, ką pagalvojo! Šitas kelias yra saugiausias ir, matyt, vedantis į tiksliausias interpretacijas. Žmonės linkę priskirti kitų žodžiams kur kas daugiau prasmių, nei iš tikrųjų ketinta pasakyti.

Ramiai mintykite savo žmogiškas mintis, tegu pačias kvailiausias, paranojiškas ir erzinančias. Bet supraskite, kas tokios jos yra. Atpažinkite, kur jūsų prielaidos, lūkesčiai, o kur tik proto mankšta. Nusišypsokite. Ir leiskite mintims plaukti sau.

Suplojimas vienu delnu

„Mūsų gyvenimas – tarsi išsibalansavęs ratas. Todėl jis mūsų netenkina. „Kažkur ten yra tai, ką turiu gauti. O kažkur ten yra kita, nuo ko turėčiau laikytis atokiai." Norai, polinkis, potraukis prie to, kas yra išorėje, – grandinės. Visa tai grįsta saviapgaule, kad mūsų savastis yra savarankiška ir iš tiesų esanti. Turime tik vieną pasirinkimą – atbusti arba ne... „Kažkur ten" nėra nieko, kas suteiktų pilnatvę. „Kažkur ten" nėra nieko, ką turėtume įgyti ar atmesti. Iš tikrųjų „kažkur ten" išvis nieko nėra. Niekas į protą neįeina ir niekas jo nepalieka."

Iš Stivo Hageno knygos „Aiškus ir paprastas budizmas" (Steve Hagen, Buddhism Plain and Simple)

Santykių tikrumo patikrinimas

Būkite šią akimirką kartu su mylimu žmogumi ir nieko nemanykite bei nesitikėkite.

Ši paprasta nuostata gali toli nuvesti. Grįskite savo santykius su partneriu šia akimirka. Drauge praleistas laikas abiem suteiks daug daugiau, jei tikrai abu būsite čia, iš tiesų skirdami dėmesį vienas kitam ir tam, ką darote. Gali būti, kad tai yra vienintelis dalykas, kurį turėtumėte žinoti, kad galėtumėte vaisingai bendrauti su savo gyvenimo meile.

Tai nereiškia, kad jums ir partneriui nekils sunkumų, kad nepasielgsite netaktiškai, nesuklysite, kad nereikės apie tai pasikalbėti, to ištaisyti, atleisti vienas kitam ir gal net išsiskirti. Žmogaus gyvenime apstu didelių ir mažų negandų, pasirinkimų ir taisytinų dalykų. Tačiau buvimas čia ir dabar kartu su savo partneriu yra didžiausia dovana, įteikta jam ar jai, leidžianti atrasti dorus ir tikrus santykius. Jei santykiai grindžiami klaidinga nuomone, kad partneris turėtų atitikti kokius nors reikalavimus, jei keliami neaiškūs ir nerealūs lūkesčiai, ką nors išsigalvojant ir darant prielaidas apie tinkamus santykius, tai tokie santykiai vers nusivilti, kai lūkesčiai nepasiteisins, sukels sąmyšį ir kančią, kai jie nutrūks.



Arčiau nirvanos

Budizme teisingo elgesio sąvoka apibrėžia darnos ir vienybės diegimą vietoj nesantaikos ir nesutarimų. Tačiau nereikia suprasti tiesmukai, kaip bet kokių ginčų vengimo. Čia tik siekis, kad prisirišimai ir lūkesčiai nebūtų ginčo priežastis arba dingstis jį pratęsti.

Tik būkite. Visa kita vienaip ar kitaip išsispręs. Supraskite, kad bet kuriuo atveju jūs neturite valios partnerio jausmams ir veiksmams. Be abejo, galite atsiminti praeitį (tą nuostabų pirmąjį bučinį, romantišką pasipiršimą) ar mėginti spėti ateitį („Negi su šiuo žmogumi sulauksiu senatvės?"), bet turite sustoti nors per sprindį, kol dar beviltiškai neprisirišote prie šių atsiminimų ir planų, tada partneriui ir sau leisite būti tuo, kas esate, atskirai ir drauge, būtent čia, būtent dabar.

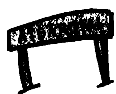
Atminkite, kad partneris nieko jums neskolingas ir jūs nieko jam neskolingi. Tiesiog, kai tarpusavio santykiai yra geri, partneriai būna pasiryžę dalytis vienas su kitu, padėti vienas kitam ir paremti, puoselėti, mylėti vienas kitą. Jie dalijasi be prievartos, be minčių apie grąžinamą skolą ar vykdomus įsipareigojimus. Jie myli ne todėl, kad tikisi būti mylimi, o todėl, kad tiesiog myli. Argi taip ne gražiau?

Savitarpio ryšiai bus tvirti, jei peržengsite savanaudiškumą, atsisakysite viso to, ką, anot jūsų, „turėtumėte gauti" iš partnerio ir persikelsite į tokį bendravimo lygį, kur kiekvienas visiškai atsiskleisite kaip žmogus, einantis greta gyvenimo bendrakeleivio.

Jei, būdami su partneriu, nieko nesitikite, netrokštate, nereikalaujate ir net prie nieko neprisirišate, tai darote viską, ką turite daryti. Čia labai tinka ta sena banali frazė: „Jei myli, paleisk." Mylėkite, o visa kita tegul plaukia sava vaga. Meilė irgi gali nuplaukti kartu su viskuo, bet jūs negalite priversti jos pasilikti. Paleiskite, atgniaužkite savininkiškus pirštus ir stebėkite, kas vyksta. Būkite čia. Patirkite tai, kad ir kas būtų.

Ir dar, jei patiriami tarpusavio santykiai kaip diena nuo nakties skiriasi nuo tokio šviesaus bendravimo, nemanykite, kad turite pasiduoti. „Atleisk, Šarlin, bet tu nepakankamai dzeniška, taigi, mums teks skirtis." Tačiau, antra vertus, neprivalote stengtis bet kokia kaina išlaikyti nenusisekusius santykius, kol galbūt juos ištaisysite. Pakartosime – dzeniškas gyvenimas yra nesibaigiantis derinimas, vis prasidedantis iš naujo ir iš naujo, susitelkiant į šią akimirką. Galite pradėti būti su savo partneriu kaip tik dabar. Praeitis jau praėjo. Ateitis, kaip sakoma, niekada neateis. Svarbi tik ši akimirka. Dabar būkite čia, išgyvendami, patirdami savo santykius, ir nelūkuriuokite, kada iškils kokia kliūtis.

O jei šie santykiai kaip tik dabar jūsų netenkina, galbūt nuspręsite juos nutraukti. Niekada ne per vėlu pradėti iš naujo, nes vis tiek niekada neturėsite valios kitiems. Tik būkite čia, budrūs, gyvai esantys savo sąmonėje, savyje. Tada bus kur kas aiškiau, ką daryti.



Beždžionės protas!

Daugelį tarpusavio santykių sunkumų galima įveikti, bendradarbiaujant tik abiem partneriams. Tačiau, iškilus kai kurioms rimtoms bėdoms, pavyzdžiui, prievarta šeimoje, piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais, tikrai verta kreiptis pagalbos į socialinį darbuotoją, psichologą ar psichinės sveikatos specialistą. Šiuo atveju pageidautina ieškoti aplinkinių pagalbos.

Dzeno pratybos: lūkesčiai

Štai puikus pratimas, kurį geriau atlikti kartu su partneriu, kad abu, šiek tiek atsitraukę, tikroviškiau pažvelgtumėte į savo santykius. Keletą minučių pagalvokite, ko (nepaisydami mūsų dzeniško patarimo) tikitės iš partnerio ir ką apie jį manote. Ar tikitės, kad jis turėtų atidaryti jums duris? Ar manote, kad

ji turėtų ruošti jums maistą? Ar viliatės, kad jis visada palaikys jus, ginčijantis su jo motina? Ar manote, kad ji restorane visada užsisakys kitokį patiekalą nei jūs ir galėsite pasidalyti? Ar tikitės pagarbos? Bučinio prieš miegą? Ar tikitės ištikimybės, paramos, išklausymo? Pagalvokite apie viską: savo lūkesčius, prielaidas ir manymus, didelius, mažus ar vidutinius.

Dabar kiekvienas paimkite po lapą popieriaus ir per vidurį nubrėžkite vertikalią liniją; vienoje pusėje viršuje užrašykite „Lūkesčiai", o kitoje – „Prielaidos, manymai". Tada surašykite viską, ko esate (net jei atrodo, kad nesate) linkę tikėtis iš partnerio, ir viską, ką esate (net jei atrodo, kad nesate) linkę iš tikrųjų manyti apie partnerį, ką iš karto priimate kaip išankstines sąlygas, galvodami apie jį. Šie sąrašai galėtų būti tęsiami be pabaigos, todėl stenkitės apsiriboti tik tuo, kas būdinga būtent jūsų santykiams arba kas itin svarbu būtent jums.

Rašykite remdamiesi tikrai atviro bendravimo dvasia, o paskui apsikeiskite sąrašais ir tikrai atidžiai pasidomėkite, ko jūsų partneris tikisi ir ką galvoja apie *jus*. Tai gali padėti nuoširdžiai aptarti santykius, tik nebesiremkite nei lūkesčiais, nei prielaidomis. Žiūrėkite kitaip ir, užuot klausę: „Ar tikrai *manai*, kad aš turiu visada ruošti maistą?", sakykite: „Aš visada maniau, kad vieną dieną tu paruoši valgį, bet tikriausiai reikia liautis taip manyti ir abiem paieškoti, kas leistų mums jaustis laimingiems." Venkite sakyti: „Viskas gerai, mielasis (mieloji). Tu gali tikėtis, kad aš visada pabučiuosiu tave prieš miegą." Geriau sakykite: „Bet iš tiesų man visai patinka tave pabučiuoti prieš miegą." Taip viskas daug tikriau ir nekuria tolesnių troškimų, kurie kada nors vėl gali žlugti ir sukelti kančią.

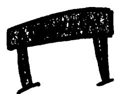
Retkarčiais galima pakartoti šį pratimą, kad patikrintumėte, ar santykiai vėl neatitrūko nuo tikrovės, ir kad vis geriau suvoktumėte, ką kitas galvoja, jaučia, ko tikisi, kokias daro prielaidas ir ką išsigalvoja.

Dzeno patarimai einantiems į pasimatymus

O ką daryti, jeigu dar neradote gyvenimo meilės? Ką daryti, jei, atrodo, niekas negyvena taip, kaip rodoma kinuose ar per televizorių? Kur yra jūsų Megė Rajen ar Tomas Henksas? Kur Bredas Pitas ir Dženifer Aniston? Kodėl nė vienas sutiktasis negali bent iš tolo priminti tų kino filmų veikėjų, tokių mielų, dalijančių save kitiems, pažeidžiamų, romantiškų ir iki skausmo nuostabių?

Dzenas jums nepadės susirasti „sielos draugo". Dzenas gali padėti tik rasti save patį. Nesvarbu, ar išvis esama sielos draugų (mes linkę manyti,

kad kiekvienas turi daug galimai tinkamų partnerių, draugų ir mylimųjų), bet dzenas gali palengvinti jo ieškojimą, lygiai, kaip palengvina gyvenimą: *Nereikia nieko ieškoti.*



Beždžionės protas!

Kultūra daro mums meškos paslaugą, per žiniasklaidą idealizuodama ir supaprastindama žmonių santykius. Tarpusavio santykiai yra sunkiai aprėpiami, sudėtingi ir painūs, o ne mieli, patrauklūs siužetai su idealiais bučiniais ir žirgais, šuoliuojančiais į saulėlydį, kaip vaizduojama kino filmuose. Tarpusavio ryšiai ir santykiai gali suteikti pasitenkinimą, bet jie neišsprendžia vienišumo problemos. Tik jūs patys galite ją išspręsti, o ne kas nors kitas.

Kai suvokiate esą būtent šią akimirką, jūs visai nieko nebeieškote. Jei dairotės tobulų santykių, vadinasi, gyvenate ateityje ir visą laiką laukiate, kada pradėsite gyventi. O kai pagaliau atsitokėsite gyventi kaip tik dabar, ne tik lengviau pažinsite, kokie jūsų gyvenime atsirandantys žmonės galėtų būti draugai, bet ir nebejausite beviltiško poreikio susirasti draugą ar partnerį. Tada gebėsite džiaugtis ir pasitenkinti net savo vienatve.

Toks buvimas, suvokiant dabarties mirksnį, teikia tikrą, pagrįstą savęs suvokimą, kuris traukia kitus žmones. Tikrai esantys šią akimirką nelieka žmonių nepastebėti. Kiekvienas pajunta, kad tikrai būti čia su kuo nors yra didžiulė dovana.

Jei derate su tuo kitu asmeniu, kiek įmanoma stengiatės, kad galimybė virstų santykiais – taigi, kitaip sakant, ničnieko nedarote. (Juk neįmanoma jėga pasiekti suderinamumo – stengtis būti tuo, kas nesate, neveiksminga: jei pavyktų, tik trumpam.)



Arčiau nirvanos

Dzeniškas požiūris į pažintis visai neteigia, kad reikia sėdėti ir laukti, kol meilė pati ateis pas jus. Reikia veikti, lankytis viešose vietose, klausinėti žmonių, priimti kvietimus, džiaugtis ar net būti visuomeniškai lengvabūdžiams. Svarbu bendrauti su kitais nuoširdžiai ir nieko iš jų nesitikint, iš tikrųjų būnant tą akimirką ten, su tais žmonėmis.

Dzenas nepasiūlys jokių gudrybių, kaip susipažinti, kaip išgauti sutikimą, kai ką nors kviečiate, arba kaip priversti, kad pakviestų jus. Dzenas gali tik viena (nors tai nepaprastai daug): kuo daugiau išgauti iš to nuostabaus asmens, jūsų paties, esančio kaip tik tą akimirką, kai sutinkate tinkamą žmogų.

Laikydamiesi daugybės patarimų knygų dvasios, pateiksime patogų sąrašiuką, vien tam, kad visa turėtu-

mėte galvoje, kai stebėsitės (kadangi esate žmonės, vadinasi, stebėsitės), kur galėtų būti ponas Tikrasis ar ponia Tikroji.

Štai mūsų dešimt pasimatymo taisyklių. Nusikopijuokite šį sąrašą, įsikiškite į piniginę ir gyvenkite pagal jį:

- Kiekvieną dieną medituokite, kad neprarastumėte ryšio su vidine savastimi.
- Atsiminkite, kad jūsų valioje yra tik jūsų, daugiau niekieno, veiksmai ir žodžiai.
- Suvokite ir pripažinkite visas savo prielaidas bei lūkesčius ir daugiau jų nebesilaikykite.
- Kalbėkite ir elkitės saviškai. Sėkmingi santykiai yra pagrįsti nuoširdumu.
- Jokios minties ar veiksmo negrįskite savo įsivaizdavimu, ką galvoja kitas žmogus. To neįmanoma žinoti.
- Prisiminkite, kad niekas kitas negali pataisyti jūsų gyvenimo ar padaryti jus vientisą. Visi jau yra tobuli ir vientisi.
- Pažinkite savo potraukį įsitverti arba prisirišti prie kitų. Kokio dar tobulumo siekiate? Nieko kito jūs negalite pasisavinti. Paleiskite. Visai gali būti, kad tai taip ir liks greta.
- Galite ką nors planuoti su galimu partneriu, tačiau nesileiskite susaistomi šių planų. Neįmanoma žinoti, ką jums iškrės gyvenimas. O kančia ir pyktis dėl žlugusių lūkesčių dar niekam nesuteikė nieko gera.
- Visada nešališkai išklausykite ir didžiadvasiškai atsakykite. Palaukite savo eilės kalbėti, venkite pertraukti.
- Būkite nuoširdūs, teisingi, malonūs, atjautūs ir pagarbūs visoms sąmoningoms būtybėms, nesvarbu, kviesite jas į pasimatymą ar ne.

Ar įsipareigoti yra dzeniška?

Gali atrodyti, kad gyvenimas šia akimirka nėra palankus įsipareigojimams. Kaip galima kalbėti apie ilgalaikius įsipareigojimus gyvenant dzeniškai? Kaip įsipareigoti ateičiai, jei gyvenate tik šia akimirka?

Kurkite planus, bet nežiūrėkite į juos per daug rimtai.

Jei randate mylimą žmogų ir tarpusavio santykiai abiem teikia tvirtumo ir laimės pojūtį (o ne menkina ar verčia prisitaikyti), jei abu nutariate įsipareigoti vienas kitam, tai tik įgyjate papildomų jėgų. Dabar drauge suksite savo laivus



Arčiau nirvanos

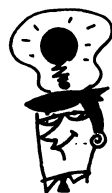
Dzeniškas požiūris į lytinius santykius pagyvina patirtį, nes šis požiūris pagyvina kiekvieną patirtį. Būkite vien šią akimirką, tada patirsite viską. Budizmas pataria neleisti lytiniams troškimams valdyti proto ir kūno. Iš troškimų kyla prisirišimas, o iš šių – nelaimingumas. Žiūrėkite į troškimą vien kaip į troškimą, jis – tai ne jūs, tada suvoksite daug teisingiau.

įsipareigojimų nubrėžta kryptimi. Tačiau atminkite, įsipareigojimai reiškia, kad du laivai plaukia ta pačia upe – jokiu būdu ne vienas laivas su kapitonu ir keleiviu arba dviem kapitonais, padūkusiai (o gal pa-*dukh*-usiai?) besipešančiais dėl vietos prie šturvalo.

O jeigu taip ir liksiu be poros?

Nevedęs? Netekėjusi? Juk manėte, kad susituoksite ar kitaip įsipareigosite bendram gyvenimui su partneriu, kuris, be abejo, bus tobulas, parems bėdoje, bus dosnus, kilnus, mylintis, švelnus, atitinkamai vyriškas ar moteriškas, neapsakomai žavus? Kaipgi tas planas „ilgai ir laimingai"?

O gal niekada rimtai net negalvojote apie santuoką, bet dabar jau išaugote iš paauglystės ir žmonės pradeda klausinėti. Na, suprantate apie ką: „Kada tu ruošiesi surimtėti?", „Ar jau ruošiesi santuokai?", „Ar dar neradai, su kuo norėtum sulaukti senatvės?", „Atrodo, tavo visi broliai jau vedę, seserys ištekėjusios?", „Ar tu negaluoji?"



Arčiau nirvanos

Buda pasakė: „Būkite sau šviesa." Taigi, tik savyje galite rasti tiesą, prasmę ir pasitenkinimą. Raskite vidinę šviesą ir gyvensite pilnatviškai, o jūsų švytėjimui niekas negalės atsispirti.

Būna, kad po ilgai trukusių santykių staiga vėl netikėtai netenkate poros.

Mūsų kultūroje nuolat kalama į galvą, kad gyvenimas mums tik tada teiks pasitenkinimą, kai mylėsime arba bent būsime užmezgę romantiškus santykius. Užsičiaupus populiariosios kultūros ruporams, apie tą patį prabyla šeima. Tačiau nesusituokęs nėra joks nevykėlis. Tai netgi ne sunkumas, jeigu tik patys visko neapsunkiname. Gyvenant be poros, irgi gali atsiverti nuostabios galimybės.

Iš tiesų Garis ir Eva abu neturi poros. Garis gyvena Niujorke, apsuptas nesusituokusių žmonių: vienus tai tenkina, kiti vis „ieško".

Eva, gyvenanti kiek šiauriau šalies vidurio, taip pat susitinka daug žmonių, kurie vis ieško ir ieško, o kartu mėgina ir jai padėti ieškoti. Niekam nerūpi, kad nei Garis, nei Eva nesijaudina, kad yra nesusituokę. Jiems net savotiškai smagu! Žinoma, nesusituokusiems kartais būna sunku, ypač kai visi aplinkui atrodo laimingi su savo pora arba eina vedini vaikais (o vienišiams, turintiems vaikų, neprunkštelėjus sunku ištarti „vienišas"). Tačiau, neturėdami poros, išmokstame patys tenkinti savo poreikius, pagalbos ir stiprybės ieškome savyje ir nelaukiame iš kitų. Yra ir kitų pliusų. Galime nevaržomi elgtis neįprastai, keisti kryptį, kurti planus vien sau, nereikia prie nieko derintis, ginčytis, aptarinėti ar dėl ko nors sutarti.

Jei vieni auginate vaikus, galite su niekuo nesitarę kurti namų taisykles, mokyti drausmės pagal visų geriausius savo standartus, o naktį lovoje galite išsitiesti kaip tinkami (net jei vaikas, ką susapnavęs, persikeltų į jūsų lovą, tikrai pakaks vietos abiem).



Arčiau nirvanos

Visi pasijuntame vieniši. Vienišumas neturi nieko bendra su viengungyste ar skyrybomis, nors dėl vienišumo kenčiantiems žmonėms dažnai atrodo, kad, radus antrą pusę, kančia pasitrauktų. Paprastai vienišiausi yra tie, kurių tarpusavio santykiai – nevykę.

Šiandien daug žmonių pritaria minčiai gyventi be poros. Tam tikra prasme visi esame vieni, o jaučiantys primygtinį poreikį susirasti porą gali panagrinėti, kodėl taip yra. Būti viengungiu nereiškia būti vienišam ar net vienam. Viengungiai dažnai artimiau bendrauja su draugais nei vedę žmonės. Kai kurie vedę Gario draugai sako, kad šis artimiau bendrauja su draugais nei jie su savo sutuoktiniais! Būdami viengungiai turime progą susitikti su įvairiausiais žmonėmis, užmegzti įvairiausius ryšius ir tyrinėti asmenybių ir skirtybių pasaulį.

Jei tvirti tarpusavio santykiai sukuriami, tik kai esate susitelkę, vientisi, kai niekas daugiau nereikalingas kaip papildinys iki tobulumo, kam dar ko nors ieškoti? Jei jau esame vientisi, tobuli ir mums netrūksta jokio kito žmogaus, tai kodėl įsipareigojame, kodėl tuokiamės, kodėl šitiek laiko „ieškome"? Jei būti viengungiu taip smagu, kodėl visi nori susirasti partnerį?

Antroji pusė suteikia nemažai pranašumų. Kai jaučiatės vientisa asmenybė, gera partnerystė (grįsta ne poreikiu, o abipuse pagarba ir partnerio asmeninio tobulėjimo palaikymu) gali nuostabiai praturtinti gyvenimą. Kai kuriems žmonėms gyvenimas yra daug mielesnis, kai jie gyvena kartu su derančiu asmeniu,

kuris eina tuo pačiu keliu. Kartu su gyvenimo draugu patiriamas bendrumas, švelnumas, meilė, visa, kas gražu!

Tačiau jei su žmogumi būnate tik dėl to, jog jums atrodo, kad reikia su kuo nors būti, arba dėl to, kad norite užpildyti vidinę tuštumą, vadinasi, susiradote prastą pilnatvės pakaitalą.

Vedybos ar viso gyvenimo partnerystė tinka ne visiems, todėl niekas neturėtų jaustis „privalą" susituokti arba visam gyvenimui kam nors įsipareigoti. Kita vertus, kaip gali nutrūkti ilgalaikiai santykiai, taip gali baigtis ir viengungystė. Daug žmonių randa sau giminingas sielas gerokai vėliau, kai būna jau visiškai susitaikę su gyvenimu be poros.

Kad laimingai gyventumėte be poros, svarbiausia tam nesipriešinti, susigyventi su tokiomis aplinkybėmis, ieškoti galimybių, kuo geriau jas išnaudoti, turėti noro gilintis į save ir neužsisklęsti nuo kitų, kad turėtumėte įvairių prasmingų santykių. Ir žinoma, kai to mažiausiai tikitės, jūs galite beprotiškai įsimylėti. O galite ir išvis neįsimylėti. Bet kuriuo atveju galite jausti pilnatvę. Galų gale visa, ką turite, yra kaip tik čia ir dabar. Nešvaistykite šios akimirkos, nerimaudami dėl „kada nors".

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Žmonės yra visuomeniškos būtybės, linkusios ko nors tikėtis vienos iš kitų, todėl nuolat nesutariančios.
- Prielaidos ir lūkesčiai gali pakenkti draugystei. Gyvenkite su mylimu žmogumi šią akimirką.
- Dzeniškai žiūrint į romantinių pažinčių sėkmę, svarbu neprarasti savęs ir stengtis būti vientisu asmeniu, tuo pačiu metu visiškai būnant čia ir dabar kartu su aplinkiniais.
- O kas, jei niekada nesusituoksite? Viengungiai turi daugybę galimybių asmeniškai tobulėti.
- Nepaisant santykių, stenkitės būti savimi, gebančiais būtent dabar kuo geriau išnaudoti save.

15 skyrius

Dzenas ir šeima

Šiame skyriuje:

- Kasdienių dzadzeno pratybų svarba tėvams.
- Kaip būtent dabar būti čia dėl savo vaikų.
- Dzeniškai padėkite vaikams labiau džiaugtis šeima.
- Kaip dzeniškai tvarkytis su įvairialypiais jausmais dėl senstančių tėvų priežiūros.

Šeimoje atsiskleidžia visos mūsų savybės: gerosios ir blogosios. Kad ir kaip žiūrėtume, esame šeimos dalis, nebent nutartume nutraukti su ja bet kokius ryšius. Negalime atsisakyti savo tėvų (išskyrus tas kelias neįprastas teismo bylas) ir įgyti naujus. Negalime iškeisti savo vaikų. Patinka ar ne, bet broliai ir seserys visada liks mūsų broliais ir seserimis, o jei sutuoktinis, partneris turi giminaičių, vadinasi, šeima, su kuria tenka bendrauti, padvigubėja.

Šeima, be jokios abejonės, turi savo pranašumų. Daugelis besąlygiškai pripažįsta, kad myli šeimą, nors ne visada viskas patinka. Šeima gali suteikti pagalbą, patarti, padrąsinti. Čia tarsi asmeninė palaikymo grupė. Ji gali padėti, kai niekas kitas nebepadeda, nors kartais neprašoma kiša vertingus patarimus. Šeimos nariai pažįsta mus geriau nei kas kitas, nes jie ilgiausiai gyvena greta, jie gyveno kartu ir mylėjo mus visą mūsų gyvenimą.

Svarbiausia yra tai, kad tie puikiai jus pažįstantys žmonės, su kuriais praleidote nemažą gyvenimo dalį, tiksliai žino, kokie esate. Nieko jiems nesuvaidinsite, norėdami pasirodyti gudresni, labiau „susidraugavę", turtingesni ar ne tokie nervingi, negu esate iš tikrųjų. Šeima paprastai viską atskiria, o jei mėginsite juos apkvailinti, jie ne itin lengvai atleis už tai.

Turėtumėte sutikti, kad tai yra nuostabu. Šie žmonės jus taip gerai pažįsta, kad net nereikia nieko vaidinti – puiku! Koks palengvėjimas! Dažnai (vienose šeimose dažniau nei kitose) šeima teikia palengvėjimą. Bet kartais visai nesinori, kad nuolat būtų primenami prasižengimai ar kokie buvote vidurinėje mokykloje. Šeima taip pat gali būti tikras įtampos šaltinis, ypač jei kuris nors šeimos narys mėgsta dalyti patarimus arba kritikuoti, turi žalingų įpročių arba nuolat ko nors iš jūsų tikisi. Taigi, šeima neabejotinai džiugina. Joje dažnai galima patogiai praleisti laiką. Bet teks ištverti ir įtampą.

Kaip juos pakęsti, jei atmesime keršto planą, pagal kurį visus šeimos narius išbraukiate iš testamento ir suorganizuojate savo pradingimą?

Leiskite tai sutvarkyti dzenui

Dzeniškas požiūris į šeimą gali duoti daug ir (atspėjote!) visiškai nieko. Jūsų šeimos nariai žino, kuriuos mygtukus galima spustelėti, ir nors jūsų dzeniškas nusiteikimas nesulaikys artimųjų nuo mygtukų spaudinėjimo, tačiau jis turi gydomąjį poveikį, slopinantį mygtukų jautrį. Kai kitą kartą svečiuositės pas šeimos narius, lavinkite budrumą ir neprisirišimą. Abi šios savybės, kaip minėta, – dzeniškumo pamatas ir abi yra lemiamos, ugdant dzenišką požiūrį į šeimą.

Tarkime, jaunėlis brolis, kuris nenori studijuoti kolegijoje ir jau daugiau nei kelias savaites niekaip neranda „jam tinkamo" pelningo darbo, užsibūna pas jus ir dar vieną rytą, išmiegojęs ant jūsų sofos, vos pramerkęs akis jis klausia: „Na, tikiuosi, kad ruoši pusryčiams ką nors gardaus?"

Ką darysite? Gal pasakysite pamokslą apie darbo paieškas? Gal teatrališkai paaiškinsite, kad namie neliko nieko valgomo, nes jis jau viską surijo? O gal pasiūlysite pačiam pasiruošti savo pusryčius? Ar paleisite į jį aguoninį traškutį?

O gal atsakysite taip: „Pusryčiai buvo jau prieš dvi valandas. Manau, kad šį rytą tau teks pačiam ką nors susirasti." Dabar visai tiktų sarkastiškai, apsimestinai mandagiai arba su įsiūčiu pakomentuoti savo žodžius. Tačiau nė vienas

minėtas atsakymas net neprimena dzeniško. Pirmiausia dzeniškame atsakyme neturėtų nuskambėti jokia nuomonė. Tiesiog būtų atsakyta – teisingai atsakyta. Dzenas – tai tiesos sakymas, bet jis tikrai neverčia dar kartą ruošti pusryčių. Jei renkatės nieko neruošti, taip ir pasakykite. Paprasta.

Bet juk tai visai ne paprasta! Juk jūs taip ilgai laukėte progos pasakyti moralą savo nieko neveikiančiam broliukui! Ak, kaip trokštate jį išplūsti, parodyti, kokiu klystkeliu jis eina, priversti suvokti, kaip jis švaisto jaunystę! Būnant su šeimos nariais gali kilti tokių jausmų, kurių, rodos, neįmanoma suvaldyti. Bet norėtume vėl priminti, ką jau daug kartų minėjome: *jūs neturite valios kitiems žmonėms*. Jūs negalite paveikti brolio, todėl pasistenkite suvaldyti savo pačių reakciją į kilusius jausmus, keisti savo elgesį ir veiksmus. Galite tiesiog pasakyti broliui, kad pasiieškotų kitos vietos gyventi, galite nutarti leisti jam pasilikti pas jus, kol susivoks, kaip gyventi, arba duoti jam laiko suimti save į rankas. Kad ir ką nuspręsite *daryti*, svarbu blaiviai suvokti, kaip *jaučiate* susidariusias aplinkybes, svarbu stebėti savo jausmus, bet neįsivelti į juos, išlaikyti juos atskirtus nuo priimto sprendimo.

Bet... bet... bet... nejaugi tikrai neįmanoma turėti valios savo šeimos nariams? Argi negalima priversti juos *suprasti*? Na, taip, jūsų veiksmai ar žodžiai gali turėti įtakos šeimos narių apsisprendimui, ką sakyti ar daryti. Tačiau galiausiai jie pasielgs taip, kaip būtent jie ruošėsi pasielgti, ir pasakys tai, ką ruošėsi pasakyti. Šią tiesą sunku prisiminti, kai žmogų pažįstate labai gerai ir neabejojate *žiną*, kas jam būtų geriausia. Jūs *tikrai suprantate*, ką jis daro blogai. Jūs *tiksliai numatote*, kada jo klaida pasikartos. Tačiau visa tai – nesvarbu. Jei kas nors paklaus patarimo, galite gražbyliauti. Bet jeigu beviltiškai prisirišite prie minties, kad galite pakeisti šeimos narius, tai jums teks patirti daug vargo ir kančios, taip sakant, *dukhos*.

O kaip būtų, jei moralą tektų išklausyti jums? Kas būtų, jeigu motina arba tėvas, močiutės sesuo ar senelis nuolat aiškintų, ką turėjote daryti, kuo galėjote tapti, ką galėjote pasiekti, jeigu būtumėt padaręs X arba Y, arba Z? Gal jiems atsikirstumėte, o gal lieptumėte rūpintis savo reikalais ar pasakytumėte, kad jie neturi jums valios, aiškintumėte jiems dzenišką požiūrį, verstumėte su juo sutikti, kad daugiau niekada nebereikėtų viso to klausytis?

Vargu ar pavyktų. Dar kartą: jūs neturite valios kitiems žmonėms net tada, kai jie mėgina savo valią primesti jums. Tad štai kur ta džiugioji pusė: jūs neturite valios jiems, bet *jie irgi negali primesti savo valios jums.*

Nesvarbu, patinka tai kam nors ar ne, bet tik jūs patys galite nuspręsti,

ką jausti, ką galvoti ir kaip reaguoti į šeimą. Tikrai nemaža, kad su tuo susitvarkytumėte. Belieka pasitelkti dzeną ir, šiek tiek atsitraukus, pažvelgti į šeimyninius santykius iš šalies.

Jūs neprivalote daryti to, ką kas nors sako, net jei anksčiau darydavote, ką jums liepdavo. Viską darėte tik vedami savo minčių ir jausmų. Galiausiai, kaip ir kiekvienas žmogus, tik jūs sprendžiate, ką norite sakyti ir daryti. Dzenas tik padeda stabtelėti, pakvėpuoti, nurimti ir sąmoningai, apgalvotai atsieti save nuo jausmų, leidžia pažvelgti nešališkai ir veikti būnant aiškaus proto ir vedamiems tyros atjautos.

Toks turėtų būti geras šeimos narys ir asmenybė. Toks turėtų būti ir dzeniškas gyvenimas.

Kai auginate vaikus

Pamenate žodį „dabar“? Kai kalbama apie vaikų auklėjimą, šis žodis yra dar svarbesnis nei anksčiau (jei tik įmanoma).

Eva turi du sūnus: aštuonerių metų Angusą ir penkerių metų Emetą (ar žinote, kad tokio amžiaus vaikams vis dar pasitaiko pykčio ir isterijos priepuolių?). Mandagūs prašalaičiai vadina juos „veržliais“. O kiti tiesiog tampa rūstūs ir išeina iš patalpos (arba skundžiasi personalui). Anksčiau, kai Eva vis dar eidavo su vaikais į restoraną, jai tekdavo sėdėti netoli virtuvės arba nenaudojamoje banketų salėje. Dabar ji dėkoja visatai už įstaigas, aptarnaujančias klientus automobiliuose. Negali sakyti, kad jos vaikai nepaklūsta taisyklėms ir yra nedrausmingi, bet jie dar nesubrendę ir, kaip tie malonūs nepažįstamieji sako, yra veržlūs, energingi.

Bet kartu Evos vaikai yra to žavingo amžiaus, kai dažnai ją apsikabina ir apiberia bučiniais bei žodžiais: „aš tave myliu, mamyte.“ Jie dar neišmoko drovėtis švelnumo. Jų manymu, kuo ilgiau mamytė šalia, tuo geriau.

Dzeniška vaikų priežiūra – tai savitas susitelkimas, bet ne vien į gerus dalykus ar iššūkius. Vaikų priežiūra – tai tiesiog susitelkimas. Būkite čia dėl savo vaikų. Ištverkite sumaištį ir džiaugsmą, liaukitės nerimauti dėl būsimų bėdų (bendraamžių įtakos, problemų mokykloje, vairavimo sunkumų) ar ilgėtis praėjusių džiaugsmų (mielo kūdikio kvapo, pirmų žingsnelių, vaiko beribio pasitikėjimo mama).

Žmonės tikina Evą, kad netrukus palengvės, tačiau ji kiekvieną dieną stengiasi sau priminti, kad niekada nebus geriau, nei yra dabar. Vaikų auklė-

jimas – tai buvimas būtent šią akimirką dėl savo vaikų ir šeimos. Kas gali būti geriau? Nėra jokios ateities, kurią galima būtų palyginti su dabarties stebuklu, su dėmesiu, kurį šią akimirką skiriame savo šeimai. Geriausias būdas padėti vaikams atskleisti savo galimybes – parodyti, kad būdami kartu su jais, iš tiesų ir esate su jais. Išklausote, pasirūpinate, būnate kartu, bendrai leidžiate laiką ir gerbiate tai, ką jie sako ar daro. Susitelkite į dabartį, o ateitis pati savimi pasirūpins.

Suplojimas vienu delnu

Yra toks tibetiečių pasakojimas apie du brolius. Vienas brolis turėjo vieną jaką, o kitas – devyniasdešimt devynis. Pirmasis brolis buvo laimingas, nes jam užteko vieno jako. Brolis, turintis devyniasdešimt devynis jakus, visą laiką nerimavo, kaip juos sužiūrėti. Negana to, jis troško turėti dar daugiau galvijų. Kartą jis tarė broliui: „Ar vienas jakas, ar nė vieno, nelabai skiriasi. Aš turiu devyniasdešimt devynis, bet norėčiau turėti šimtą. Gal tu atiduotum man savąjį jaką?" Brolis nesispyriodamas atidavė jaką ir taip parodė, kad kuo daugiau turi, tuo daugiau nori, o kuo mažiau turi, tuo lengviau atiduodi. Koks nuostabus pamokymas vaikams.

Bet nesupraskite, kad reikia leisti vaikams visiškai užvaldyti jūsų laiką ir pajungti jus sau. Vaikai taip pat turi pareigų, pavyzdžiui, eiti į mokyklą ar būti su aukle, susitvarkyti savo kambarį, išmokti sugyventi su kitais. Jie privalo žinoti, kad kiti žmonės taip pat turi poreikių. Jiems tikrai būtų naudinga pasimokyti atjautos ir gailestingumo, drausmės, dalijimosi su kitais ir pagarbos. Šių dalykų vaikus privalo išmokyti tėvai.



Arčiau nirvanos

Kai akimirką po akimirkos būnate čia ir dabar su vaikais, jie irgi išmoksta taip būti su žmonėmis. O jei yra kitaip, nesistebėkite, kad suaugęs sūnus galiausiai pradeda nebematyti susvetimėjusio, darbuose paskendusio tėvo. Berniukai, pasirodo, gali išaugti tokie pat, kaip tėvas...

Leisdami laiką su vaikais (tikimės, kad jiems skiriate tikrai nemažai laiko) nieko daugiau nedarykite, tik būkite su jais. Vogčia nežiūrėkite televizoriaus ir dėl nieko nesirūpinkite. Pastebėkite save. Galbūt būdami su vaikais iš tikrųjų esate visai kitur, jaudinatės dėl nesibaigiančių suaugusiųjų rūpesčių ir kuriate planus?

Būti su savo šeima atrodo nesudėtinga, bet taip nėra. Mes turime tiek

daug padaryti, o laiko, rodos, yra taip mažai. Todėl labai svarbu reguliariai praktikuoti dzadzeną, kad išlaikytumėte aiškų, darbingą protą. Tiesiog visada atminkite, kad laikas nesiliaus eiti. Galite planuoti, galite net įsivaizduoti ateitį, bet yra labai daug (būtent *daug*) ateitį lemiančių veiksnių, kurių neįmanoma suvaldyti. Nešvaistykite dabarties akimirkų. Senas posakis teigia: „Ši akimirka – tai dovana. Dovanokite visiems dovaną *dabar.*" Vaikai mėgaujasi, suvokę posakio gudrybę. O kartu jiems tai puikus gyvenimo palinkėjimas.

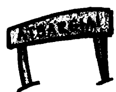
Jei nesate su mylimais žmonėmis, jei nepabundate ir neišgyvenate šios akimirkos kartu su šeima, prarasite juos. Po kiek laiko stebėsitės, kas atsitiko? Kada vaikai spėjo taip suaugti, subręsti? Kodėl šeimos nariai taip nutolo vieni nuo kitų? Kur visi išvykę ir kodėl niekada nepaskambina?

Būti šeima

Šeima yra santykių kekė, arba moksliškai – klasteris. Šeimos nariai turi artimai bendrauti, nesvarbu, kaip gyvena: netoli vieni kitų, išsiskirstę po skirtingas vietas, išsiblaškę po visą pasaulį. Tačiau dažnai bendravimas pakrinka. Šeimos konsultantai turi daugybę darbo, nes net darnios šeimos gali patekti į bėdą, o priežastys vis tos pačios – mūsų lūkesčiai.

Mes viliamės, kad vaikai padarys tai, ko nesugebėjome patys: panaudos savo talentą ir įgūdžius, laikysis taisyklių, nepaklius į bėdą. Bet retam tai pavyksta. Mes tikimės, kad sutuoktinis pritars, kai drausminsime vaikus, kai kursime taisykles ir reikalausime jų laikytis. Norime, kad mus palaikytų, kai kyla nesutarimų su pašaliečiais. Tačiau retas šeimos narys yra toks vieningas. Mums atrodo, kad esame geri sutuoktiniai, tėvai, maitintojai, auklėtojai. Bet neretai klystame.

O kas būtų, jei tėvai nustotų jaudintis, pernelyg rūpintis, ko nors laukti ir tikėtis, jei pradėtų tiesiog gyventi? Būti čia ir dabar su savo šeima – nuostabu. Jei padėsite žurnalą ar knygą, išjungsite televizorių ar garso aparatūrą, jei minutėlę atsitrauksite nuo ruošiamų pietų ir atkreipsite dėmesį į savo vaikus, jie nustos blogai elgtis. „Tai bent, mama (arba tėtis) tikrai manęs klausosi!"



Beždžionės protas!

Paaugliams taip pat reikia daug dėmesio, nors jie apsimetinėja, kad nereikia. Kol formuojasi jų tapatybė, požiūris į pasaulį, kol jie sprendžia savigarbos ir bendraamžių įtakos problemas, jiems labai reikia saugumo, pastovumo ir paramos. Nepalikite be dėmesio savo paauglių vaikų tik todėl, kad taip yra patogu! Būkite drauge, net jei ir tylite, būkite pasiruošę nuoširdžiai, be išankstinio nusiteikimo išklausyti.

Gal jų elgesys ir nepagerės, bet nereikės graužtis dėl akimirkų, kurių nepraleidote drauge. Vieną dieną tikrai pasigesite to nepažaboto veržlumo, energijos, entuziazmo, visažinės laikysenos, net pykčio priepuolių (nors gal pykčio priepuolių ir nepasigesite...).



Arčiau nirvanos

Tėvai turėtų įprasti nieko nesitikėti iš vaikų. Bet vaikai, aišku, tikisi iš savo tėvų kai kurių dalykų: maisto, pastogės, globos ir meilės. Įsipareigodami būti tėvais, prisiimame pareigą aprūpinti vaikus ir paremti jų fizinį, emocinį ir dvasinį augimą. Yra išmintinga užmiršti savo lūkesčius, bet jūsų vaikai, kol užaugs ir taps savarankiški, tegul turi savuosius.

Mūsų laikais tėvai dažnai dirba labai ilgai ir vaikams lieka nedaug laiko. „Kokybiškas laikas" dažnai praeina bendrai žiūrint televizorių, nors tai lengviausia, praleidus ištisą dieną darbe ir mokykloje. Tačiau eiti su vaikais lengviausiu keliu nereiškia būti kartu su jais. Būti budriems reikia pastangų, bet už jas dosniai atlyginama.

Būdami su vaikais įtampos išvarginti tėvai gali stebuklingai atsigauti. Užtenka pasidžiaugti žaviomis jų kalbomis, naujai išmoktais judesiais ar pabendrauti su netikėtai atsivėrusiu vaiku, kuris pastaruoju metu nenorėjo kalbėtis, ir sudirgimas, pyktis ar nusivylimas nepastebimai išnyksta.

O jei ir liksite sudirgę, vis vien pajėgsite atsitraukti ir blaiviau įvertinti padėtį. „Na, šiandien tikrai jaučiuosi sudirgęs. Reikia atsipalaiduoti, gal susikaupsiu ir padėsiu statyti kaladėlių pilį." „Man visai nepatinka jo atžarumas, bet pamėginsiu nusiteikti, kad vis vien jo neišvengsiu, ir pažiūrėsiu, kas bus."

Dabar apie lūkesčius. Visai suprantama tikėtis tam tikro vaikų elgesio, pavyzdžiui, kad jie tvarkys savo kambarį, gerbs suaugusiuosius ir laikysis namų tvarkos. Tačiau nereikėtų to vadinti *lūkesčiais*. Normalu ir greičiausiai būtina nustatyti namų tvarką, tam tikras elgesio taisykles ir kiekvienam paskirstyti darbus. Tik reikia ne *laukti* ar *tikėtis*, kad vaikai šios tvarkos laikysis, o labai aiškiai pasakyti, kas bus, jeigu jie *nuspręs* jos laikytis, ir kas, jeigu *nuspręs* nesilaikyti. Jūs atsisakysite lūkesčių, bet toliau auklėsite vaikus, juos skatindami ir aiškiai įvardydami pasekmes. Lūkesčių nebebus, tačiau tvarka ir drausmė išliks.

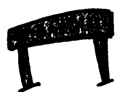
Dzeniškas vaikų auklėjimas

Kad ir kaip žiūrėtum, gyventi su kitais yra sunku: negali daryti viską, ką panorėjęs. Jei turite mažų vaikų, namuose retai būna tylu, o dar rečiau liekate vieni, negalite net ramiai nusiprausti po dušu. Kai vaikai pradės eiti į mokyklą, matysite juos rečiau, tačiau bus sunkiau su jais susikalbėti. (Ar pažįstate bent vieną, kas nėra paklausęs savo mokyklinio amžiaus vaiko: „Ką šiandien veikei mokykloje?" ir išgirdęs: „Nieko.") O gal jūs iš tų tėvų, kurie tik ir vežioja vaikus iš vieno užsiėmimo į kitą. Ateina toks laikas, kai draugų įtaka vaikams pasidaro lemiama, o jūs pajuntate, kad jie tampa nevaldomi (nors tikriausiai darote jiems kur kas didesnę įtaką, nei manote).

Evai, vienišai mamai, kartais atrodo, lyg gyvenimas būtų viesulas, o ji vis stengtųsi išvengti nuolat krintančių nuolaužų. Tačiau, pamėginusi apžiūrėti kokią nuolaužą, retai aptinka bent vieną tikrą. Vargiai kuri nors būna apčiuopiama. Štai praskrido nerimas, o ten – lūkestis. Štai subruzdo rūpesčiai, dabar prapliupo prielaidų liūtis.

Jei visa, kas neapčiuopiama, nupūstume šalin? Kas liktų? Šiokios tokios rietenos dėl niekų, keletas nesumokėtų sąskaitų, tėvų susirinkimas. Kartu praleistas laikas. Darbai, kuriuos reikia atlikti. Pokalbiai, valgymas, darbai, renginiai, kelionės, pasakos ir pasakojimai, miegas. Nieko, kas keltų kančią.

Štai koks yra dzeno metodas tėvams. Tėvai visada jaudinasi, nes kitaip negali. Juk jie atsako už mažus (ar ne tokius mažus) žmones ir žino, kad pasaulis yra pavojingas. Kad susidorotų su daugybe rūpesčių, jie privalo būti organizuoti, turi planuoti, sudaryti sąrašus ir nustatyti tvarką bei taisykles.



Beždžionės protas!

Jei dzenas jums tikrai pagelbėjo, matyt, norėsite įpiršti jį savo vaikams, bet jei priverstinai siūlysite, jie gali pasidygėti galimai vertingu gyvenimo įrankiu. Tegul dzenas juos patraukia jūsų asmeniniu pavyzdžiu ir neapsimestiniais, nuoširdžiais atsakymais į jų klausimus.

Tačiau visos auklėjimo pareigos tėra darbai, gyvenimiška veikla. Visi turime darbų ir pareigų. Bet kodėl jie kartais apsunksta? Dėl to kaltas vien nerimas, kuriuo apgobiame visą savo veiklą. „Kas bus, jei žmonėms nepatiks mano vaikas?" „Kas bus, jei mano vaikas susižeis?" „O jei nepakaks pinigų jam išlaikyti?" „Ką reikės daryti, jei pažymiai bus blogi?" „Kas bus, jei ji nepateks į komandą?" „O jei mano vaikas neišmoks susitramdyti?" „Kad tik jis nepapultų į bėdą." „O gal mes esame niekam tikę tėvai?" „Ką kiti mano apie mus ir mūsų vaikus?"

Atsikratę rūpesčių, nerimo ir net, užvis sunkiausia, prisirišimo prie savo vaikų, tapsite geresni tėvai. Mes esame tik vaikų prižiūrėtojai, ir jie mums nepriklauso. Galime juos pamokyti gyventi, kokių taisyklių verta laikytis, kaip elgtis, kokie yra geri sprendimai. O paskui reikia leisti jiems būti savimi (jie bus tokie, kokie panorės būti, nesvarbu, leisime mes ar ne).

Dzenas nepasiūlys jums stebuklingo būdo, kaip sudrausminti ir auklėti vaikus, būdo, kuris leistų jums tapti „Metų tėveliais". Tačiau jis padės teisingai įvertinti padėtį, tad galėsite pasidžiaugti, jog sudėtingą ir pribloškiamai įdomią užduotį įgyvendinate kaip tik dabar.

Visada galima nusigauti ten, kur nerimas ir rūpesčiai yra tik aiškiai suvokiami dalykai, o ne milžiniškos pabaisos, valdančios jus tarsi marionetę. Visi augindami vaikus gali pasistengti kažkaip likti susitelkę aplink vidinį centrą. Tačiau geriausias būdas taip susitelkti (kai kas sako, kad vienintelis) – kasdienės dzadzeno pratybos, net jei atrodo, kad visai neturite laiko (patarimai, kaip sudaryti dzadzeno dienotvarkę, – 10 skyriuje).

Net jei paguldę vaikus po dešimties minučių užmiegate, skirkite tas dešimt minučių dzadzenui. Medituokite prieš plaudami indus, prieš skalbdami drabužius, prieš siurbdami grindis, prieš eidami į lovą ir nešdamiesi paskaityti vėluojančią ataskaitą ar knygą, kurią turėtumėte pabaigti iki rytdienos knygų klubo susitikimo. Jei pirmenybę teiksite dzadzenui ir pratinsitės tiesiog būti, netrukus be vargo žengsite į pačią viesulo akį, kur vyrauja ramybė, giedra ir tyla. Pasinaudoję šiuo pranašumu, matysite aplinkui lekiančias nuolaužas ir žinosite, kas tai yra: tik laikinai pasirodančios nuolaužos. Tada būsite geresni tėvai.

Suplojimas vienu delnu

„Žinote, ką sako dukra, kai pakviečiu ją į kiną: „Mama, tavo filmų skonis nepakenčiamas!" Tada jai atsakau: „Gal ir taip, bet jei pameni, praėjusį kartą būtent tu pasirinkai tą filmą! Ar patiko?" Mes vis kivirčijamės ir kivirčijamės dėl menkiausių smulkmenų... Niekaip neatsikratome kiek neurotiškų keistenybių. Nei dukrai, nei man iš tiesų nerūpi pats filmas. Tie smulkūs kivirčai mums ir yra visas gyvenimas. Tiksliau pasakius, linksmoji pusė... Mums nereikia jo nagrinėti, narstyti ar „pasikalbėti" apie jį... Jis mums tobulas toks, koks yra."

Iš Šarlotės Džoko Bek knygos „Kasdienis dzenas" (Charlotte Joko Beck, Everyday Zen)

Dzeno pratybos: vertybės

Ar tėvai, praktikuojantys dzeną, rodo gerą pavyzdį vaikams? Žinoma! Dzenas diegia vaikams svarbias vertybes ir dorybes. Mokydami vaikus penkių Budos priesakų (iš 8 skyriaus), jūs įdiegtumėte jiems tikrai svarbias vertybes, kurios neprieštarauja jokiai kitai religijai, išpažįstamai ar neišpažįstamai jūsų šeimoje. O dar svarbiau ne išmokyti šių vertybių, o *gyventi* pagal jas.

Pažvelkime į priesakus dar kartą. Kaip pagal juos gyvendami tėvai galėtų rodyti deramą pavyzdį savo atžaloms? Raskite laiko ir aptarkite šį sąrašą su vaikais. Bus tikrai įdomu.

- Gyvybės naikinimas sukelia kančią, todėl pasižadu išsiugdyti atjautą ir mokytis saugoti žmonių, gyvūnų ir augalų gyvybę, atsisakydamas žudyti, nesutikdamas leisti žudyti kitiems ir nesitaikstydamas su jokiomis žudymo apraiškomis veiksmuose, mintyse ir gyvensenoje.

  Ko reikia paklausti vaikų: Kaip, jūsų galva, reikėtų taikyti gyvenime taikumo ir nesmurtavimo priesaką? Gal nežaisti su ginklais? Nesimušti? Ką manote apie mėsos valgymą? Ar gyventi pasaulyje nesmurtaujant yra svarbu?
- Socialinė neteisybė sukelia kančią, todėl pasižadu išsiugdyti gailestingumą ir veikti žmonių, gyvūnų ir augalų labui, atsisakydamas vogti ir pasižadėdamas dalytis medžiaginiais savo ištekliais.

  Ko reikia paklausti vaikų: Šiuo metu daugelis žmonių, gyvūnų ir net visa aplinka patiria sunkumų. Gal turite minčių, kaip galėtų padėti mūsų šeima?
- *Pastaba: šį punktą aptarkite tik su paaugliais*! Netinkamas lytinis elgesys sukelia kančią, todėl pasižadu gerbti savo įsipareigojimus ir neturėti nederamų lytinių santykių bei stengtis apsaugoti kitus nuo lytinio išnaudojimo ir nederamo lytinio elgesio padarinių.

  Ko reikia paklausti vaikų: Kaip rodote pagarbą savo draugams ir draugėms? Ar yra pagarbus ir nepagarbus būdas kalbėti apie žmonių lytį ir su ja susijusius dalykus? Kokių nurodymų, jūsų manymu, svarbu laikytis, kai užmezgami fiziniai santykiai?
- Žodžiai gali sukelti kančią, todėl pasižadu kalbėti tik gerai ir su meile, kantriai išklausyti, niekada nesakyti žodžių, didinančių nesutarimus ir vaidus, visada stengtis išvengti prieštaravimų arba juos išspręsti.

  Ko reikia paklausti vaikų: Kaip reiškiasi žodžių galia? Kaip jie žeidžia

žmones ir kaip jiems padeda? Pagalvokite apie melą, piktžodžiavimą, kritikavimą ir tyčiojimąsi iš žmonių. Ką manote apie tiesos sakymą, apie kalbėjimą maloniai ir nuoširdžiai? Ar tai būtų veiksminga? Ar yra tinkamų būdų kalbėti ir parinkti žodžius, kad jie padėtų kitiems, o ne žeistų? Kaip mes, tėvai, turėtume kalbėti su jumis, kad padėtume, o ne skaudintume?

- Neatidus vartojimas sukelia kančią, todėl pasižadu ugdyti gerą savo ir visuomenės fizinę bei psichinę sveikatą, valgydamas, gerdamas, vartodamas ir kreipdamas dėmesį tik į tokius dalykus, kurie palaiko fizinę, psichinę bei socialinę santarvę ir harmoniją.

  Ko reikia paklausti vaikų: Ar mūsų šeima ne per daug valgo, geria, išlaidauja ir visko vartoja? Ar galėtume vartoti mažiau ir skirti daugiau dėmesio svarbesniems dalykams? Kokia jūsų nuomonė apie saikingumą?

Augindami ir auklėdami vaikus, vadovaukitės šiomis vertybėmis. Tai puikus būdas išmokyti vaikus jausti vertybes ir jomis remtis, susidūrus su bendraamžių įtaka ir kitais jų amžiaus tarpsniui būdingais išbandymais. O jei tai derinsite su atvirais, garbingais ir palaikančiais pokalbiais apie atidaus budrumo ir sąžiningo elgesio su pačiu savimi svarbą, tai vaikai gaus galingus gyvenimo įrankius.

Vaikų mokymas medituoti sėdint

Kai vaikai ūgteli ir nebegali remtis vien tėvais, kad patenkintų savo poreikius, dzadzenas gali būti labai vertingas. Vaikai gali išmokti atpažinti ir atmesti lūkesčius, prielaidas ir išsigalvojimus dėl gyvenimo dabarties akimirką.

Ko vaikai tikisi iš mūsų? Savaime suprantamų dalykų, kaip antai nuoseklumo ir sąžiningumo. Na, dar šio to, kas mažiau priimtina, pavyzdžiui, kad būsite tokie, kaip kieno nors kito tėvai, ar būsite „kieti". Galų gale jie viliasi, kad dėl mūsų jiems nekils keblumų draugų akivaizdoje (o mes norom nenorom kelsime keblumų).

Tačiau tėvai ne visuomet yra nuoseklūs. Jie nebūtinai yra tokie, kokius juos norėtų matyti vaikai. Ir tikrai jie nepersikūnys į kieno nors kito tėvus. Jie yra tokie, kokie yra, ir vaikai negali tampyti jų už virvučių. Kartais tėvai klysta, o kartais gali suteikti neįkainojamą pagalbą, remdamiesi didele gyvenimo patirtimi. Jei vaikai tai pripažintų, gyventi būtų gerokai lengviau.

Dzadzenas ir dzeniškas požiūris gali padėti vaikams palaikyti geresnius santykius su tėvais. Jie gali išmokti išklausyti, nuoširdžiau bendrauti ir



Arčiau nirvanos

Ei, vaikai, dzeniškas požiūris į šeimą – tai mokymasis būti čia, šią akimirką su artimaisiais, išklausymas, nuoširdus bendravimas ir tiesioginis leidžiamų drauge akimirkų išgyvenimas, o ne noras tuo metu būti kažkur kitur. Tėvai bus priblokšti, jei iš tikrųjų atsakysite į klausimą „Kaip praleidai dieną?", pateikdami nors kelias smulkmenas. Verta jau vien pamatyti jų veidus!

pradėti aiškintis, kas jie yra ir kas yra jų tėvai. Tada po truputį sužinos, kuo visi skiriasi ir kuo yra panašūs. Savęs paieškos domina paauglius ir kiek jaunesnius vaikus. Tai tikrai daug smagesnis užsiėmimas nei nuolatinis pykimasis su tėvais.

Medituoti sėdint vaikams reikia ne mažiau pastangų nei tėvams. Nemokyklinio amžiaus vaikai dar negali praktikuoti dzadzeno. Bet kasdieniai trumpi jaunesnių vaikų pasėdėjimai ir ilgesni – paauglių gali tapti ramybės, tylos, taikos ir nepriklausomybės oaze. Jei dzadzenas virs įpročiu, vaikai galės lavinti budrų protą, drausmingą mąstymą, nešališką požiūrį į jausmus ir perprasti savo esmę. Galbūt vėliau jie padėkos už tai.

Bet jei vaikai priešinasi dzadzenui, jokiu būdu jų neverskite. Jūsų vaikai dzadzeną turi pasirinkti laisva valia, o ne būti priversti jį rinktis. Geriausia paskata jiems – matyti kaip sėdėdami medituojate jūs. (Jei tuo užsiima suaugusieji, vadinasi, tai kažkas ypatinga, o šiuo atveju taip ir yra!)

Vaikams būtų naudinga žinoti, kas yra dzadzenas, bet aiškinti reikia paprastai, atsižvelgiant į vaikų amžių. Kaip geriausiai paaiškinti jaunėliui, kas yra dzadzenas, priklauso nuo paties vaiko, bet štai keli bendresni pavyzdžiai. Labai jauniems vaikams aiškinkite, kad dzadzenas – tai sėdėjimas lėtai ir giliai kvėpuojant, sutelkus į tai dėmesį. Vyresni vaikai gali geriau suvokti dėmesingumą: sutelkti dėmesį į *dabar*, pastebėti mintis ir jausmus, kylančius sėdint, bet neįsitverti jų, leisti visa kam plaukti pro šalį.

Dzenas suaugusiems vaikams

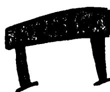
Daugelis esate tėvai, bet visi esate ir kieno nors vaikai. Evos tėvai yra vadinamosios „sumuštinio kartos"[4] atstovai. Jie rūpinasi pasenusiais savo tėvais, gerokai padeda trims savo vaikams ir nemažai laiko skiria anūkų priežiūrai.

[4] „Sandwich generation" – Jungtinėse Amerikos Valstijose vadinama karta žmonių, kurie augina savo vaikus ir kartu rūpinasi senais tėvais.

Taigi sukasi, sakytume, tarp kelių visuomenės sluoksnių, tarsi būtų suspausti sumuštinyje. Bet ką Eva darytų be jų?

Nors ir esame suaugę, daugelis dažnai pasijuntame kaip tikri vaikai. Nesvarbu, kiek mums metų, kiek turime savo vaikų, nesvarbu, kokie esame išsimokslinę ir kiek pasiekę darbe, giliai mumyse slepiasi vaikas, vis dar tebesitikintis ko nors iš mamytės ar tėvelio. Tėvams kažkaip viskas pavykdavo geriau. Argi ne taip?

Gario tėvai yra senesni ir jam labai skaudu matyti jų senatvę – neleidžia užsimiršti, kaip greitai sensti pats. Vargu ar jis vis dar gali jais pasikliauti. Kokius reikalus senukai tėvai patiki jam? Bendraujant su tėvais jį užplūsta įvairiausių jausmų: užuojauta, apmaudas, baimė pasenti, mirties baimė ir baimė kada nors likti be tėvų.



Beždžionės protas!

Kai tėvai, vaikai ar kitas šeimos narys jus smarkiai suerzina, prisiminkite, kaip nušvitęs Sidharta staiga suprato, kad kiekvienas yra budos prigimties. Kitais žodžiais tariant, kad ir kokie skirtingi, visi esame dalis didesnės vienumos. Visi nusipelnome atjautos ir esame kur kas vienodesni, nei manome.

Mums senstant, sensta ir tėvai. Su tuo nelengva susitaikyti, o kartu gali iškilti įvairių vaikystėje neišspręstų keblumų. Kai kurie netenka tėvų būdami jaunesni ir galbūt jau susitaikė su tuo, bet daugelis tik dabar apstulbę išplečiame akis: „Pala, kada gi tėtis šitaip pražilo?" „Kodėl mama taip sunkiai velka kojas?" „Taip greitai išėjo į pensiją?" „Ką reiškia, jūs įstojote į Amerikos atsistandinusių asmenų asociaciją?" „Kaip suprasti, kad jūs jau per seni? Jūs neseni! O jeigu seni, vadinasi, mes jau suaugę!"

Ar giliai širdyje nesivylėme, kad tėvai niekada nepasens, kad mes niekada neužaugsime? Argi tėvai neturėjo amžinai mus remti ir neklysdami saugoti. Kaip galima tikėtis, kad rūpinsimės tėvais, kai esame tokie užsiėmę? Dar blogiau, kaip reikės gyventi be tėvų?

Nors visi žinome, kad tokie jausmai yra savanaudiški, vaikiški ir net neprotingi, visgi tai yra paprasti ir įprasti žmonių jausmai. Beje, jie turi ir kitą aspektą. Nemažai gavę iš savo tėvų, dažnas jaučiamės dėkingi ir nuoširdžiai norime kažką duoti tėvams, pasirūpinti jų reikalais ir prižiūrėti juos senatvėje. Kartu pamatome, kaip netikėtai, gluminamai, įspūdingai, pamokomai jie susidoroja su senėjimu ir naujai besiklostančiais santykiais su suaugusiais vaikais.

Dėl tėvų ir jų reikalų kyla mišrių jausmų – vienais didžiuojamės, kitų gėdijamės. Tačiau, dzeno požiūriu, jei esi suaugęs vaikas ir turi senstančius tėvus, vadinasi, privalai tai suvokti, pripažinti ir išgyventi visus jausmus, natūraliai kylančius šiuo gyvenimo tarpsniu.

Pripažinti, bet neprisirišti. Supraskite, kas kur yra: čia tik mintis, ko reikėtų atsisakyti, kad galėtumėte pasirūpinti tėvais. O čia nuoširdi meilė jiems ir noras jais rūpintis. Na, o čia – baimė, nes jeigu jie pasens ir mirs, tai ir jūs vieną dieną mirsite. Dabar – apmaudas, kad jie jus palieka. Štai – negalėjimas įsivaizduoti gyvenimo be jų teikiamo saugumo jausmo. Bet dabar manote, kad esate stiprūs ir galite jiems padėti. Juk jie užsitarnavo.

Dzadzeno metu jums teks išgyventi daugybę tokių jausmų, išmokti juos atpažinti ir neleisti jiems jūsų užvaldyti. Įžvelkite juos, jei pavyksta, nustatykite ribas, pasėdėkite, pabūkite kažkiek su jais, o kai jie jau bus pasiruošę praeiti, leiskite jiems išblėsti. Neverskite savęs mąstyti „geras" mintis. Tegu mintys kyla ir pasitraukia, tik neįsitverkite jų, kaip vaikai prijuostės. Šeimos gyvenimas yra sudėtingas, pilnas malonumų ir nemalonumų, drąsos ir baimės, meilės ir apmaudo. Toks yra gyvenimas. O dzenas tik padeda gyventi.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Dzeniškas požiūris į šeimą – tai nuolat suvokti, kad ne jūsų valioje, ką daro ir sako šeimos nariai, kad ir kaip stengtumėtės!
- Dzeniškas požiūris į vaikų auklėjimą: savo jėgas skirkite tam, kad iš tikrųjų būtumėte su vaikais, o ne nerimautumėte dėl jų.
- Kasdienės dzadzeno pratybos padės aiškiai protauti, tad galėsite tinkamai tvarkyti šeimos reikalus.
- Vaikai, kuriems nesvetimas dzeno požiūris, išmoksta šią akimirką būti su šeimos nariais ir nuoširdžiau bendrauti su tėvais.
- Kai tėvai sensta ir jiems reikia vis daugiau priežiūros, suaugę jų vaikai turi išmokti suvokti ir patirti sumišusius meilės, atjautos, apmaudo ir baimės jausmus.

16 skyrius

Troškimas, baimė, nerimas: kaip susidoroti su *dukha*

Šiame skyriuje:

- Galbūt to, ko, regis, norisi, iš tikrųjų visai nenorite?
- Suvaldykite savo troškimus pasitelkę dzeną.
- Nuplėškite kaukę nuo didžiausių savo baimių.
- Kai apima nerimas.
- Apibūdinkite savo *dukhą*.

Ko norite? Ko trokštate? Ką, jūsų manymu, *turite* įgyti be jokių išlygų? O ar turite baimių? Kas jus gąsdina? Kas kelia nerimą? Kas pažadina vidury nakties? Šis skyrius skirtas tokiems klausimams, tai yra *dukhai*: žmonių nelaimėms ir kaip dzenas gali padėti išsklaidyti *dukhą,* kurią patys susikūrėte.

Esame apimti troškimų

„Troškimas" – plati sąvoka, taikoma kone visoms gyvenimo sritims. Trokštame žmonių, laimės, geidžiame saldainių maišelio arba milžiniškos lėkštės traškučių. Pageidaujame puodelio karštos kavos arba šalto alaus. Arba trokštame visko.

Troškimas gali būti neįtikėtinai stiprus, viršiausias jausmas. Ką nors pamatote ir užsigeidžiate būtinai įsigyti. „O, kokia nuostabi ta juoda suknelė. *Turiu* ją nusipirkti!" „Ak, ta pica su dviem sluoksniais dešros ir sūriu, kurią rodė per reklamą, atrodo neįtikėtinai. *Turiu* jos paragauti!" „Ak, negaliu atsispirti tai patraukliai, gundančiai kolegei. *Turiu* ją prisivilioti!"

Mes esame vartotojų visuomenė visomis šio žodžio prasmėmis. Galima paprieštarauti, kad dabartinis gyvenimas kaip tik tapo daugiau susijęs su tuo, ką turime, ko neturime ir ką ruošiamės įsigyti, o ne su vartojimu.

Na, tada galima būtų teigti, kad esame klastingai vartotojiška visuomenė. Juk nieko blogo turėti daugybę gerų produktų už priimtiną kainą? Negi blogai, kad norime turėti daiktų, artimų žmonių ir būti laimingi?

Bėda ta, kad vartojimas yra dėmesį prikaustantis potraukis, o jo poveikis sąmonei sunkiai pastebimas, bet klastingas. Nuo 1950 metų visuomenė pamažu atsidavė reklamai ir įsigijimo poreikiui: tiek daiktų (madingesnių kostiumų, prašmatnesnių automobilių, didesnių namų, įmantresnių elektroninių prietaisų), tiek neapčiuopiamų, bet ne mažiau tikrų dalykų (valdžios, geros nuotaikos, malonumų, prestižo, pagarbos). Šį atsidavimą galima būtų vadinti geismu. Mes geidžiame daiktų, žmonių, pojūčių. Geidžiame, nes atrodo, kad tai gavę pasijusime geriau. Trokštame turėti daugiau ir geresnių daiktų ar dalykų, nei turime.

Ko tikrai ir ko tariamai norime?

Ko tiksliai *jūs* norite? Daugiau pinigų? Daugiau turto? Didesnio prestižo? Didesnės valdžios? Daugiau dėmesio? Daugiau laiko?

O gal norite mažiau? Patirti mažiau įtampos, pykčio, nerimo, mažiau blaškytis ir stebėtis?

Gal norite taurių dalykų: taikos pasaulyje, neužterštos gamtos, geresnės ateities vaikams, oraus gyvenimo ir ramios mirties?

Galime lažintis, kad daugelis nori bent dalies viso to. Ar tai yra gerai? O

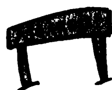
gal norėti taikos pasaulyje ir gero gyvenimo vaikams yra „prisirišimas" ir „troškimas"? Tiesą sakant, šioks toks.

Esame žmonės, todėl ko nors norėsime ir sieksime, kad kažkas gerėtų, nesvarbu, vedami taurių ar niekingų paskatų. Ko nors norėti gyvenime yra natūralu. Net bodhisatvos *nori,* kad visi žmonės atbustų, ir paskiria tam visą savo gyvenimą.

Nieko bloga, kad norime. Tačiau blogai, kad prisirišame prie norų, susisaistome su jais. Jei pasiduosite troškimams, kentėsite. O jei neklysdami suvoksite, kokie yra jūsų troškimai, jei neleisite, kad jie jus supančiotų, gyvensite dzeniškai. Nerealu tikėtis, kad žmonės nieko nenorės. Mes norime. Bėda, kad norime daugiau, nei mums reikia.

Ar labai norite? Ar stiprūs jūsų troškimai? Jei, išvydę saldumynų vitrinoje šokoladinį pyragaitį, jo užsigeidžiate, kas valdo padėtį – pyragaitis ar jūs? Ar galite pamatuotai nuspręsti, ką dabar jums daryti: valgyti pyragaitį ar ne? Jei galite blaiviai apsvarstyti aplinkybes, viskas gerai. Sakykime, kad iki pietų dar daug laiko, o per pusryčius ne ką tevalgėte, tad šiek tiek kalorijų ir riebalų nepakenks, jei šį kartą suvalgysite tą pyragaitį. Arba galite nuspręsti, kad jau beveik pietų metas, per pusryčius išgėrėte didelį puodelį balintos mokos ir jums tikrai nebereikia papildomų kalorijų ir riebalų, *nors tas šokoladinis pyragaitis atrodo toks skanus ir labai jo norisi.* Abiem atvejais sprendžiate jūs. Puiku: jūs norite, suvokiate savo norą ir nusprendžiate, ką daryti.

Tačiau jei, pamačius šokoladinį pyragaitį, nesvarbu, gėrėte balintos mokos ar ne, tuoj bus pietūs ar ne, tiesiog nenumaldomai jo norite – jus valdo pyragaitis. Arba, tiksliau, jūs paklūstate troškimui.



Beždžionės protas!

Žmonės tapo plataus vartojimo reikmenimis. Reklamos agentūros juos aprengia ir nufotografavę naudoja pardavimams skatinti. Paveikslėliai tapo tarsi langais į „vešlesnes ganyklas" (bent jau taip atrodo reklamuotojams ir kažkodėl, matyt, mums patiems). Nusipirkite ir būsite gražūs, turtingi, rafinuoti, kieti, išsiveržę į priekį, tokie, kaip čia pavaizduotas žmogus. Saugokitės tokio nusiteikimo! Žmogus yra žmogus, nesvarbu, kokia jo padėtis, figūra, ūgis ar išvaizda. Jei tai pamiršite, labai greitai galite prarasti atjautą.

Jeigu nelinkstate prie saldumynų, pateiksime kitą pavyzdį. Kai Gariui buvo jau beveik penkeri, motina dažnai pasiimdavo jį į boulingo klubą. Kita klubo

narė turėjo ketverių metukų dukrą Širlę, kurią penkiametis Garis įsimylėjo iki ausų.

Tačiau Širlei Garis nerūpėjo. Kol motinos žaisdavo, Garis neatsitraukdamas sekiodavo paskui Širlę aplink boulingo takelius, o ji visais būdais stengėsi jo vengti. Jeigu jis lėkdavo link jos, ji dumdavo tolyn. Jeigu jis ką nors sakydavo Širlei, ji negirdėdavo. Vargšo Gario širdis buvo sudaužyta. Jis troško Širlės dėmesio. Norėjo, kad jį gerbtų.

Tačiau negavo nieko!

Kartais taip ko nors užsimanote, kad galite pasijusti tarsi persekiotojai ar net apsėstieji. Tarkime, laukiate svarbaus telefono skambučio ar elektroninio pašto žinutės, todėl be perstojo skambinate į namus, kad patikrintumėte atsakiklį, ar vis spragsite elektroninio pašto tikrinimo mygtuką, nors puikiai žinote seną priežodį: „Laukiant puodas greičiau neužverda." Mums tikrai taip yra nutikę. Dėl daug ko: darbo, kurio norite, žmogaus, kuris, viliatės, susidomės jumis, ar kokios nors žinios apie mylimą asmenį. Kai negalite išbūti dar kartelį nepatikrinę elektroninio pašto ar nenuvažiavę prie „to" asmens namo „tiesiog patikrinti, ar yra kas nors namie", kai negalite susilaikyti, neišsitraukę kreditinės kortelės, kai nenumaldomai trokštate sekioti paskui mažąją Širlę tarp boulingo takelių, nors jai visai nerūpite, tada jus valdo troškimai.

Kai ko nors norisi, galima laivą pakreipti ten. Galite rengtis siekti paaukštinimo, žengti pirmą žingsnį, kuriant naujus santykius, ko nors imtis, kad mylimam žmogui pasisektų. Jūs galite taupyti pinigus solidesniam pirkiniui arba priešpiečiams suvalgyti tik lengvų salotų, tikėdamiesi vėliau pasimėgauti šokoladiniu pyragaičiu. O tada atsipalaiduokite ir atminkite, kokia kryptimi judate, bet nieko nebetikrinkite.



Arčiau nirvanos

Galite pasinaudoti paprasta dėmesingumo gudrybe, kuri kai kuriems žmonėms stebuklingai padeda. Užsirašykite 1) kiekvieną išleistą centą ir 2) kiekvieną suvalgytą kąsnį. Taip išsiugdysite pastabumą, kuris jūsų gyvenimą gali padaryti daug tvarkingesnį ir aiškesnį. Kartais nuspręsite nepirkti kokio nors daikto, *nes jį reikės užrašyti,* arba nevalgyti papildomos porcijos, *nes ją reikės užrašyti.* Tačiau turite stebėti, kad nepradėtumėte pernelyg rūpintis tais užrašais, nes tai – taip pat prisirišimas.

Neskubėkite, tegul pasėtos sėklos duoda vaisių. Gal jos sudygs, o gal ir ne. Jeigu per daug rūpinatės galutiniu rezultatu ir esate tiesiog apsėsti troškimo

objekto, galite sužlugdyti visas susijusias galimybes. Arba, viskam pakrypus ne pagal jūsų planą, siaubingai nusivilsite. O jei net viskas *klostysis* pagal planą, gali paaiškėti, kad čia nėra to gero, kaip įsivaizdavote. (Širlė galbūt ir miela, bet niekas negali užtikrinti, kad ji būtų buvusi gera draugė mažajam Gariui.) Gali pasirodyti, kad iš tikrųjų visai nebenorite to, ko norėjote anksčiau, nors atrodė, kad norite, nes taip nusiteikti jus suviliojo visuomenėje populiari nuomonė ar kieno nors tikslingos pastangos (pavyzdžiui, gudriai veikiančių reklamos agentūrų, turinčių daugiamilijoninius biudžetus).

O kartais jus apninka mintis įsigyti *kitą* daiktą, kurio manote, kad norite, todėl nebesidžiaugiate *anksčiau* norėtu daiktu, kai galiausiai jį įgyjate.

Ar įžiūrite, kad troškimas tik verčia kentėti? Niekas nėra tiek geras, kokį jį įsivaizduojame būsiant, skatinami įkyrios minties. Tačiau jei būsite kantrūs, plauksite nesipriešindami tėkmei, pagal išgales stengsitės ir leisite, kad viskas klostytųsi taip, kaip klostosi, kai nutiks kas nors gera, būsite kaip tik ten, kad tuo pasimėgautumėte.

Šaltas dzadzeno dušas

Labai sunku nieko nenorėti gyvenant tokioje visuomenėje, kaip mūsiškė, kai tiek visko siūloma, kai visur tiek šokoladinių pyragaičių ir gundančių gražuolių, puikių drabužių ir prašmatnių automobilių, erdvių namų ir stulbinančių prietaisų! Kaip žmogui, įpratusiam visko trokšti, nugyventi dieną, kai aplink tiek daug pagundų?

Pasvarstykite, ar dzadzenas negali būti gaivinantis šaltas dušas? Troškimų kerai gali išnykti, jei kasdien kažkiek pasėdėsite medituodami. Sėdėdami pratinkite protą susitelkti, tik ne į turtus, ne į tai, ko jums norisi, o į nepadailintus save. Sutelkdami dėmesį į pliką sieną priešais save, į kvėpavimą (kuris nieko nekainuoja) ir į tobuląją savastį, kuriai nieko netrūksta, galite nugalėti troškimus.

Ar pamenate Budos paskelbtą Trečią tauriąją tiesą? Kančią galima panaikinti, atsikračius troškimų. Tai – tikra tiesa. Meskite iš galvos visa, ką ten turite. Išmeskite gobšumą, norėjimą, tą *„būtinai turiu įgyti"* ir pajuskite nuostabią, pakylėjančią laisvę.

Bet turite sėdėti kiekvieną dieną! Kitaip troškimai gali tik įsitvirtinti. Kasdienio dzadzeno metu priminkite sau, kokie tobuli ir vientisi jau esate, ir galėsite aiškiai, be vargo pažvelgti iš šalies į visa tai, ko, jūsų manymu, norite. Pamatysite, kiek daug yra to, ko jums išvis nereikia. Išmoksite būti patenkinti

tuo, ką turite, ir džiugiai aptiksite, kad ramiai galima išsiversti net turint visko mažiau. Mūsų galva, būsite labiau patenkinti. (Mes tikrai tapome!)

Suplojimas vienu delnu

Evos mėgstamoje knygoje „Paprastumo skaitiniai" (Elaine St. James, The Simplicity Reader) autorė siūlo nuostabų metodą, kaip atsikratyti pirkimo manijos. Jis pavadintas „30 dienų sąrašu". Pajutę pažįstamą, nenugalimą skatulį kažką nusipirkti, išsitraukite sąrašą (visada jį nešiokitės) ir užsirašykite datą bei trokštamo daikto pavadinimą. Padėkite daiktą atgal ant lentynos. Išeikite iš parduotuvės. Po mėnesio patikrinkite įrašus pagal datą. Ar vis dar norite to daikto? Ar vis dar atrodo, kad jums jo reikia? Jeigu reikia, galite nuspręsti jį įsigyti. Tačiau labai tikėtina, kad nusistebėsite, kaip išvis jums kilo mintis, jog šis niekalas yra reikalingas, ir neiššvaistysite sunkiai uždirbtų pinigėlių.

Nakties jauduliai

Mes prisirišame ne vien prie troškimų. Daugelis prisiriša (taip įsitveria, kad net krumpliai pabąla) prie savo baimių. Šiuo atveju kalbame ne apie liguistas fobijas. Daug žmonių prisibijo aukščio, vorų, ankštos erdvės, kalbėti viešai, bet šios baimės paprastai netrukdo jiems gyventi.

Yra kitų baimių, daug lengviau slopinamų, nerodomų ir net viešų. Jos yra kur kas klastingesnės: tai nesėkmės baimė, sėkmės baimė, drovumo baimė, papilnėjimo baimė, senėjimo baimė, mylimųjų netekimo baimė. Jei kada nors dėl neaiškių priežasčių pakenkėte savo sėkmei, jei nenuėjote į bendruomenės renginį, nors žinojote, kad greičiausiai bus smagu, jei iki trijų valandų gulėjote lovoje plačiai atmerktomis akimis, įsivaizduodami, kokių siaubingų dalykų gali atsitikti vaikams, partneriui, tėvams, draugams ar jums patiems, vadinasi, suprantate, apie ką kalbame.

Baimė – tai natūralus instinktas, toks pat natūralus, kaip ir riebaus maisto geidimas, svarbus žmonių (ir įvairių gyvūnų) išlikimui. Jei mūsų protėviai nebūtų bijoję kardadančių tigrų ar grizlių, didžiulių, piktų, olose gyvenančių kaimynų su vėzdais, žmonija greičiausiai nebūtų išgyvenusi iki XXI amžiaus. Mes išlikome iš dalies dėl sveikai pamatuoto baimės instinkto.

Norėdami apsaugoti vaikus, mes jau nuo mažų dienų mokome juos kai ko bijoti: automobilių, svetimų žmonių, kvaišalų ir ginklų. Be to, vaikai turi aibę savo baimių. Juk atsimenate vaikystės košmarus? Paprastai vaikai sapnuoja daugiau košmarų nei suaugusieji ir šie baisūs sapnai dažnai būna labai pavei-

kūs, juos atsimename net suaugę: kaip jūs krintate, kaip kažkas jus persekioja, kaip užpuola laukiniai gyvūnai, pabaisos, baidyklės ar šmėklos.

Palikime instinktus ramybėje, bet kodėl bijome dalykų, kurie tarsi neturi jokio ryšio su išlikimu? Be abejo, pasaulis pilnas pavojų. Bet juk nemirsime, jei ištarsime keletą žodžių, atsistoję prieš grupę žmonių. Juk nepradės bėgti kraujas, jei mus paaukštins ar net jei atleis. Mažai tikėtina, kad bent viena tų keistenybių, kankinusių pusę nakties, iš tiesų atsitiks jūsų vaikams, anūkams ar tėvams.

Bet juk pasitaiko stichinių nelaimių ir smurto? Taip, kartais tai nutinka. Mūsų dienomis apie nelaimes labai plačiai skelbiama per žiniasklaidą, ir, aišku, mus bei mūsų artimuosius šitai gąsdina ir net skaudina. Vis dėlto šiuo atveju mažai ką galima padaryti. Ši gyvenimo dalis visada buvo, nors, slenkant dešimtmečiams ir šimtmečiams, keitėsi jos pobūdis.

Po 2000 m. rugsėjo 11 d. katastrofos Pasaulio prekybos centre niujorkiečiai ir visa Amerika jau žino, kokie yra galimi pavojai. Staiga visi pradėjome nusimanyti apie terorizmo galimybę ne tik aukštuose pastatuose, bet ir oro uostuose bei ore, stadionuose, viešajame transporte... beveik visur, kur susirenka daugiau žmonių. Nejaugi nuo šiol turime likti namuose, gausiai apsirūpinę žvakėmis, vandeniu ir mobiliaisiais telefonais? Jei paklustume žiniasklaidai, ypač kai skelbiamas „oranžinis pavojus", tikrai galėtume tarti, kad gyvenimas tėra atsiribojimas ir baimė.

Gyventi paralyžiuotiems baimės, kad galite tapti atsitiktinio smurto ar stichinės nelaimės auka, – ne išeitis. Bet natūraliai kyla klausimas, o ką daryti, jei bijai mirties? Taip, mirtis – tai nežinomybė, bet ji neišvengiama. Jeigu ji negresia kaip tik dabar, tai geriau sutelkite dėmesį į tai, kas *yra* kaip tik dabar. Nes kaip tik dabar jūs esate gyvi! Leiskite sau gyventi šią brangią akimirką, tada niekada nesiskųsite, kad tuščiai praleidote gyvenimą.

Bet toks požiūris nelengvai išsiugdomas ir daugelis nesiliaujame bijoję. Ką daryti, jei baimė tiesiog trukdo gyventi? Kaip pritaikyti dzeną?

Baimės ištakos

Baimių galima tikėtis iš visur. Vienas baimes gali kelti vaikystėje patirtos traumos, kitas – žinojimas, kad esate atsakingi už kitus. Gali būti baugu, nes žmonės, atsakingi už jūsų saugumą, kadaise suklydo, o dabar jūs bijote, kad klaida nepasikartotų. Tėvų ar draugų nesėkmė (ar net sėkmė) gali kelti baimę dėl jūsų pačių karjeros ar gyvenimo.

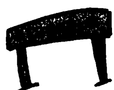
Dzenas gali ištiesti pagalbos ranką. Gal jums ir nepatiks dzeniškas baimės tramdymo metodas, bet jis tikrai veikia:

Baimę reikia išjausti.

Lygiai taip, kaip reikia išgyventi kitus stiprius jausmus, taip reikia sėdint išgyventi ir baimę. Sustokite, nebebėkite, atsisukite ir įženkite į ją. Ji tiesiog subliūkš ir pamatysite, kas ji yra iš tikrųjų.

Kartais baimė tėra pasiteisinimas, ko nors vengiant. Jei įsiveliate į intrigą darbe, pradedate bijoti, kad kiti rezga sąmokslą prieš jus. O gal jus apsėdo įkyrios mintys apie vaikų saugumą ir imate bijoti, kad jei nebūsite šalia visą dieną, negalėsite jų apsaugoti. Be to, gali šiurpinti mintis, kad mylimasis jus apgaudinėja arba nemyli jūsų taip, kaip jūs.

Iš tikrųjų, kas čia darosi? Pamėginkite įžvelgti sėdėdami, stebėdami ir išgyvendami jausmus. Gal norite daugiau atsakomybės darbe, bet bijote pripažinti galimą sėkmę, todėl išsiblaškote pakišdami sau baimę. Gal baiminatės, kad esate prasti tėvai, todėl slepiatės už įkyrių minčių apie vaikus. Jei kartais bijote atvirai prisipažinti, kad nebemylite savo sutuoktinio, tai gali pasidaryti baisu, kad sutuoktinis irgi daugiau jūsų nebemyli. O jei niekada nepripažinote savo tėvų skyrybų, tai gal bijote, kad ir jūsų santykiai žlugs, ar išvis bijote juos užmegzti.



Beždžionės protas!

Tik jūs galite atskleisti savo baimės ištakas. Tačiau gali būti, kad vieni to nepajėgsite. Jei baimė rimtai trukdo patirti laimę, sėkmę ar net kasdieniam gyvenimui, nuoširdžiai rekomenduojame pasikalbėti su šeimos gydytoju arba kreiptis į psichoterapeutą. Neįveikiamų baimių nėra.

Žinoma, šioje žemėje galimybių yra be galo daug, kaip ir baimių. Bet žinojimą, kad baimė dažnai slepia kažką nemalonaus jums, galite panaudoti saviugdai. Stokite akis į akį su nežinomybe, su tuo, kas nuslopinta, su kuo susidurti tikrai nė kiek nesinori.

Bet pasirinkimas nugrimzti į neaiškios kilmės baimę – ne tas pats, kaip pažvelgti tiesai į akis. Tai daugiau panašu į irklavimą prieš srovę. Jūs negalite niekur pasukti iš upės vidurio, nors srovė galėtų nunešti jus į naujas, geresnes vietas. Sėdėkite su savo baime. Žiūrėkite į ją. Atsitraukite nuo jos. Pagalvokite apie ją. Įsivaizduokite, kad esate pašaliniai. Panagrinėkite ją. Iš kur ji galėtų rastis? O tada atsiverkite didingesnei pamokai, priimkite tiesą apie save. Ir dar. Jei taip stipriai neįsitvertumėte į baimę, ji galėtų tiesiog nuklysti tolyn. O jei tiesiai pažvelgsite į baimę, ji pasirodys ne tokia jau baisi.

Nuplėškite kaukę

Svarbiausia, dzeniškai vertinant baimę, įžengti į ją ir sėdėti su ja, kol išaiškės, kas ji yra iš tiesų. Daugelis dalykų, nuplėšus nuo jų kaukę, pasirodo esą ne tokie siaubingi, kokius juos įsivaizduojame. Prisimenate, kaip „Skūbio Dū" herojai Fredas ir Velma filmo pabaigoje nuplėšė kaukę nuo gąsdinusio personažo ir pamatė, kas jis yra iš tiesų: ogi tik senolis Dženkinsas, persirengęs zombiu!

Eva pamena keletą pasikartojančių vaikystės košmarų, kai ji staiga atsisukdavo ir, pažvelgusi pabaisai į akis, tardavo: „Ei! Tu esi tik sapnas!" Ir tikrai pabaisa, ką tik buvusi labai baisi, sugėdinta pranykdavo toliuose. Eva dažnai sapnuodavo, kad yra įstrigusi automobilyje, kuris rieda nuo kalvos. Kartą (ne sapne) šešiametė Eva paprašė tėčio parodyti, kur yra stabdžių pedalas. Jis parodė. Kitą kartą, kai vėl susapnavo tą sapną, ji jau žinojo, ką daryti. Eva nuspaudė stabdžių pedalą, automobilis sustojo ir ji daugiau niekada šio sapno nebesapnavo.

Atminkite, kad jūs esate savo paties šeimininkai. Baimės yra tik mintys ir jausmai. Jos – tai ne jūs. Jos neapibūdina to, kas jūs esate. Baimės, kaip ir kitos mintys bei jausmai, tėra tai, ką turite. Ir tikrai nereikia leisti joms šeimininkauti. Parodykite joms jų vietą. Jūs esate pajėgūs jas suvokti ir ramiai, bet nepalenkiamai liepti joms daugiau negriauti nustatytos vidaus tvarkos. Galiausiai, nesulaukę jūsų dėmesio, baimės jus paliks. O kas liks? Nebijantys jūs.

Ne taip ir baisu.

Suplojimas vienu delnu

Pasak medicinos daktaro Dž. H. Ostino, parašiusio knygą „Dzenas ir smegenys" (James H. Austin, Zen and the Brain), baimės jausmas telkiasi migdolo formos smegenų darinyje, migdoliniame kūne, kuris yra smilkininės skilties viršūnėje. Ši smegenų dalis turi įtakos mokymuisi, skatinamam neigiamų pasekmių, tarkim, poelgio, už kurį susilauki fizinės ar žodinės bausmės, ir mokymuisi, skatinamam teigiamos patirties, tarkim, poelgio, už kurį gauni vaišių. Kitais žodžiais tariant, jaudinantys, keliantys įtampą įvykiai ir neigiama patirtis migdolinio kūno dėka sukelia baimę. Jei ši smegenų zona pažeidžiama ar suleidžiama tam tikrų vaistų, tai galima visiškai prarasti baimę.

Nerimas: tikra grandinė su svarmeniu

Nerimaujame, nerimaujame, nerimaujame. Visi, be išimties. Mums reikia daug ką nuveikti, bet tarsi purve įklimpęs automobilis nerimaudami kapanojamės

vietoje. Nerimas yra tikra grandinė su svarmeniu, kurią velkame visur kartu, ir vis stebimės, kodėl taip lėtai einame ir niekur nenueiname.

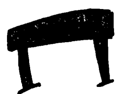
Kodėl nerimaujame? Gal manome, kad dėl ko nors nerimaudami rodome, jog rūpinamės? O gal kad taip pavyks užkirsti kelią negerovei? Tačiau kaip? Tuo menku nerimo sukeltu virpėjimu? Žinoma, kad taip nieko nepasieksime.

Nors nerimas – stiprus jausmas, užgožiantis didelę dalį gyvenimo, bet dzeno požiūris į jį paprastas: *Leiskite jam praeiti.*

Žinoma, ir vėl lengviau pasakyti nei padaryti. Ką, nustoti nerimauti? Liautis nerimauti, kad neturėsime pakankamai pinigų apmokėti mėnesio sąskaitas? Kad vaikas gali gauti blogą pažymį iš socialinių mokslų? Kad bosui gali nepatikti naujausia analizė? Kad galime neįstoti į pasirinktą koledžą? Kad automobilis gali sugesti pakeliui į Disneilendą? Kad galime peršalti prieš pat atostogas ir būti paniurę per švenčių šurmulį? Nebesijaudinti, kad mama praranda atmintį, o penktą dešimtį baigiantis tėvas nebesidomi savo darbu, kad senelės sveikata prasta? Nustoti nerimauti, kad šuo dažnokai kasosi užausį ir gali turėti blusų, apkrėsiančių namą? Kad teks iškviesti dezinfekcijos darbuotoją, o šis viską išpurkš pesticidais ir visi mirsime nuo dar neatrastos chemikalų sukeliamos baisios ligos?

Atsikvošėkite! Nerimas gal ir turėtų prasmę (bet labai didelis *gal*), jei jis tikrai padėtų. Bet įsikalkite į galvą: *Nerimas niekuo nepadeda.*

Nerimas neturi jokios įtakos būsimoms pasekmėms. Nerimas neatneš šį mėnesį daugiau pinigų. Jis neapsaugos automobilio nuo gedimo. Neišgelbės jūsų nuo peršalimo. (Tiesą sakant, atvirkščiai, nerimas slopina imuninę sistemą, tad galite net greičiau peršalti.) Nerimas nepagydys senstančių tėvų. Ir tikrai nesukliudys užsiveisti blusoms.



Beždžionės protas!

Nerimaujant pakyla kraujospūdis, gaminami streso hormonai, susitraukia raumenys ir apskritai prastėja savijauta. Lėtinis nerimas tiesiog sukausto visą organizmą. Slopina imuninę sistemą, o tai gali neigiamai atsiliepti fizinei, emocinei ir psichinei sveikatai. Trumpai tariant, nerimauti nesveika.

Tikrai nemanome, kad sugalvoję tiesiog imsite ir nustosite nerimauti. Ne taip ir lengva. Bet mes tikiname, kad įmanoma pastebėti vos kylantį nerimą, suvokti, kad tai nerimas, pažinti jį ir leisti jam praeiti. Neskirkite jam dėmesio. Dėmesys nerimą pamaitina, šis įgyja jėgų ir įsigali, o tada ima viešpatauti. Taigi nemaitinkite jo! Nustokite kabintis į nerimą. Pažvelkite į jį, pasakykite „labas" ir – „sudie". Jūs galite net nesuvokti, kad

nerimaujate nuolat, bet kasdien medituodami aiškiau pamatysite, kaip tai dažna. Suprasite, kad nerimas blaškosi jūsų galvoje. Tada kaip tik tinkamas laikas atsitraukti ir gerai į jį įsižiūrėti. Koks jis judrus, tarsi vabaliūkštis zvimbia ir vis į ką nors atsitrenkia, neretai į kitą nerimą. Kokia beprasmė sumaištis. Iš kur tas mūsų noras laikytis jos įsitvėrus?

Kai pradėsite nerimą suvokti nešališkiau ir suprasite, koks jis bergždžias, išmoksite jį paleisti. Bet užtruksite kažkiek laiko. Nuolatinis nerimavimas yra įsigalėjęs įprotis.

Vienas būdų atsikratyti nerimavimo – daugiau dėmesio skirti sprendimams. Imkitės to, kas iš tiesų gali išsklaidyti jus jaudinančias aplinkybes. Tvarkykite piniginius reikalus. Remontuokite automobilį. Eikite anksčiau miegoti ir sveikiau maitinkitės, kad taptumėte atsparesni peršalimams. Naudokite priemones, saugančias šunį nuo parazitų.

Žinoma, daugeliu atvejų nerimo nepavyks suvaldyti, o jo atsikratyti irgi nelengva. Bet jau turėjote susitaikyti su tuo, kaip maža kas mums iš tiesų paklūsta. Atsimenate upę? Plaukite kartu su srove, nerimą palikdami už nugaros tarsi nedidelius spiečius mašalų. Tokie spiečiai neseka paskui. Tegul ir nerimas lieka anapus upės slenksčių. Tik atidžiai vairuokite laivą reikiama kryptimi. Iš tiesų čia viskas, ką jūs galite, ir visgi – nemažai.

Mitai apie nerimą

Mes galime sakyti, kad verta liautis nerimauti nors vieną dieną, bet suprantame, kaip nelengva tą padaryti. Todėl pateikiame keletą mitų apie nerimą, kad įkvėptume jus atsikratyti įpročio nerimauti.

- Jei rūpinsiuosi dėl ko nors, tai gali ir neįvykti. *Netiesa!*
- Jei rūpinsiuosi dėl ko nors, tai gali ir įvykti. *Netiesa!*
- Nerimauju – vadinasi, rūpinuosi. *Netiesa!*
- Rūpinimasis padeda. *Netiesa!*
- Rūpinimasis yra vaisingas. *Netiesa!*
- Nerimas, rūpinimasis reiškia meilę. *Netiesa!*
- Nerimas padeda geriau tvarkyti reikalus. *Netiesa!*
- Kai jaudinuosi, aiškiau suvokiu pavojų. *Netiesa!*
- Nerimas verčia elgtis dorai. *Netiesa!*
- Rūpindamasis tampu asmenybe. *Netiesa!*
- Jei nejaučiu nerimo, esu beširdis. *Netiesa!*

- Jei nesijaudinu, esu blogas tėvas (vaikas, brolis, draugas). *Netiesa!*
- Jei nesirūpinsiu, tikrai atsitiks kas nors bloga. *Netiesa!*
- Jei aš nejausiu nerimo, tai turės nerimauti kiti. *Netiesa!*
- Jei nesirūpinsiu, neatliksiu darbo. *Netiesa!*
- Jei nejausiu nerimo, nebūsiu tarp įtakingų žmonių. *Netiesa!*
- Jei nesirūpinsiu, mano gyvenimas subyrės į šipulius. *Netiesa!*
- Vadinasi, nerimauti – tik veltui eikvoti brangias gyvybines jėgas? *Tiesa!*



Beždžionės protas!

Gal įkyriai nerimaujate dėl to, ką iš tikrųjų *galite* įveikti (sujauktas asmeninis biudžetas, penki kilogramai antsvorio, nebesimankštinate, nepaklusnus kūdikis), bet nieko nedarote, nes jus per daug išsekino nerimas? Vadinasi, jūs pasidavėte nerimui. Reikia perimti valdžią. Nešvaistykite jėgų nerimaudami. Naudokite jas darydami ką nors tikrai naudinga.

Jei jus užvaldė nerimas, tai, net žinodami apie mitus, jais nepasinaudosite. O jei nerimą valdote jūs: jei suvokiate jį tokį, koks yra, pripažįstate, teisingai suprantate jo reikšmę ir neleidžiate jam viešpatauti – tai nerimą vertinate dzeniškai.

Dzeno kirstuvas, tauškutis ir gaudyklė

Reguliarios dzadzeno pratybos ir išsiugdytas dzeno požiūris padės nukirsti nerimo grandinę su svarmeniu, išbaidyti spiečių nerimo mašalų ir nebeklausyti sugautos nerimo pabaisos. Taip, teks nuolat viską kartoti, bet tai žmogiška. Mokykitės atpažinti nerimo požymius: negalėjimą susikaupti, įkyrias, nuolat pasikartojančias mintis, nemigą, neįveikiamą norą valgyti ir irzlumą. Pastebėję juos, iškart atsitraukite, atsisėskite ir sekite, kas vyksta.

Nerimas, kaip ir daiktiškumas bei neįveikiamas noras pirkti, – įprotis. Jo visada galima atsikratyti, net kai atrodo, kad nerimas yra jūsų esmė. Jūs klystate. Esate vieninteliai, nepakartojami ir nerimas neturi nieko bendra su jūsų esme. Nerimas tik klaidingai atitraukia dėmesį nuo tikrosios savasties. Tikroji savastis yra daug labiau verta jūsų pastangų ir jėgų nei spiečius nerimo mašalų. Tikrai pavyks įveikti nerimą keliantį minčių spiečių, bet tik ugdant patyrimą. Tegul dzadzenas padeda nukirsti grandinę su svarmeniu. Ir gyvenimas gerokai palengvės.

Dzeno pratybos: įvardyk savo *dukhą*

Visi turime savo *dukhą*. Kai kurie žmonės nėra linkę nerimauti, bet jie yra įpratę išlaidauti, pirkti ir įsigyti viską, ko tik užsigeidžia, nors to jiems visai nereikia. Kitiems nesunku išvengti daiktiškumo, bet juos kamuoja baimė. Dar kiti neatrodo išsigandę, bet juos valdo geismas – valdžios, sekso ar turtų.

O prie ko esate prisirišę jūs? Su *dukha* susidoroti bus lengviau, jei ją pažinsite. Atsakykite į pateiktus klausimus, ir išsiaiškinsite savo *dukhos* pobūdį. Kiekvienas klausimas skirtas tam tikroms troškimų, baimių ir nerimo priežastims suvokti. Panagrinėkite asmeninius jausmus, susijusius su kiekvienu klausiamu. Vieni ne ką tesujudins, prie kitų galite pradėti rašyti su įniršiu; jei reikės, neapsiribokite šiomis keliomis eilutėmis. Perkelkite klausimus į savo užrašų knygutę ar kompiuterį ir pirmyn. Išsiaiškinkite savo aistras. Gali būti, kad tai ir yra jūsų *dukha*.

- Štai ką aš manau apie pinigus:

  ____

  ____

  ____

- Štai ką aš manau apie gyvenimo partnerį:

  ____

  ____

  ____

- Štai ką aš manau apie lytinius santykius:

  ____

  ____

  ____

- Štai ką aš manau apie gražių daiktų įsigijimą:

  ____

  ____

  ____

- Štai ką aš manau apie valdžią ir įtaką:

  ____

  ____

  ____

- Štai ką aš manau apie savo padėtį visuomenėje:

  ___

  ___

  ___

- Štai ką aš manau apie draugus:

  ___

  ___

  ___

- Štai ką aš manau apie savo vaikus:

  ___

  ___

  ___

- Štai ką aš manau apie maistą:

  ___

  ___

  ___

- Visi žino, kad aš bijau...

  ___

  ___

  ___

- Nesinori su tuo sutikti, bet aš dar bijau...

  ___

  ___

  ___

- Svarbiausios mano nerimo priežastys yra...

  ___

  ___

  ___

Ar kiek šviesiau? Viliamės, kad nors truputį. Dabar grįžkime prie jūsų sąrašo ir apibrėžkime reikšminius žodžius – tuos, kurie geriausiai atskleidžia troškimus, baimes ir nerimavimus. Kur slypi jūsų *dukha*? Sudarykite trumpą sąrašą ir turėkite po ranka. Jei jau aptikote besislepiančią *dukhą* ir įvardijote, sekite ją. Kaip tik ji ir trukdo susikurti laimingesnį, giedresnį, teikiantį didesnį pasitenkinimą gyvenimą. Dabar būsite dzeniškai pasirengę įveikti *dukhą*.

Nuo šiol aiškiau įsivaizduosite, kuo dzenas gali būti naudingas kaip tik jums. O penktoje dalyje kalbėsime apie dzeno taikymą sričiai, kuri yra svarbi daugeliui. Nesvarbu, kaip tai vadinsime: darbu, karjera, profesija, amatu ar nepakeliama našta, šituo užsiimame ištisas dienas, kad užsidirbtume pragyvenimui.

Mažiausia, ką turite įsiminti

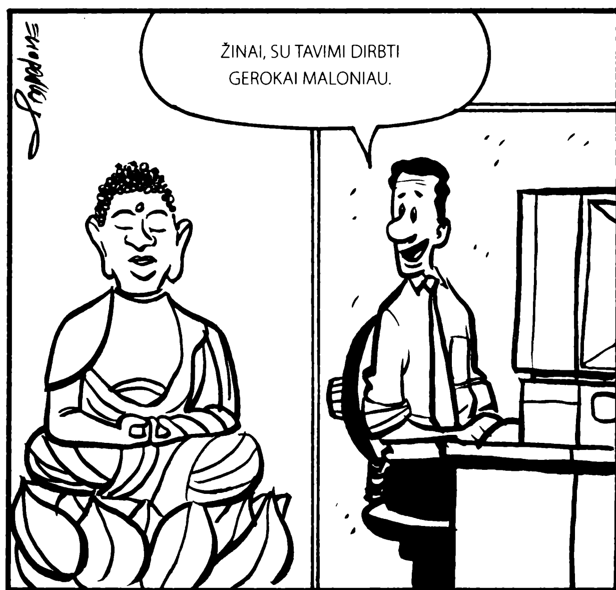
- Troškimai yra kančios priežastis, bet dzenas gali juos prislopinti.
- Troškimai gali priversti norėti daikto net tada, kai žinome, kad iš tikrųjų jo nenorime!
- Baimė gali sukaustyti gebėjimą veikti, bet dzenas padeda nutraukti kaukę net nuo labiausiai gąsdinančių dalykų.
- Mes esame nerimastingų žmonių visuomenė, bet nerimas – tik beprasmis jėgų eikvojimas.
- Nustatę savo *dukhos* šaltinį ir pasitelkę kasdienes dzadzeno pratybas bei dzenišką požiūrį, galėsite įveikti savo troškimus, baimes ir nerimą.

5 dalis

Dzenas darbovietėje

Kas esate darbe? Ar esate tokie pat, kaip ir būdami namie su šeima arba medituodami vieni? Daugeliui darbas užima didžiąją dalį gyvenimo, todėl penktoje dalyje, taikydami dzeniškas pažiūras, padėsime jį prisijaukinti. Galėsite suteikti savo darbui prasmę arba susirasti kitą, prasmingesnį. Pasimokysite būti puikiu darbuotoju ir geru viršininku. Dzenas padės ir palaikyti našius darbo santykius.

Net dievinantieji savo darbą patiria daug įtampos, bent jau kurį laiką. Dzeniškas požiūris į įtampą, laiko planavimą ir teisingą darbo sąlygų vertinimą gali smarkiai pakeisti padėtį. Pabaigoje aptarsime jūsų karjerą. Ar galite trokšti karjeros ir vis dar eiti dzeno keliu? Ar esate pasmerkti karjeros sąstingiui, ar tarp meditacijų virsite pūkšinčiu ir tempiančiu varikliu? (Užuomina: meskite tuos karjeros laiptus ir vis tiek kilkite!)



17 skyrius

Buda kabinete

Šiame skyriuje:

- Jūs nesate jūsų darbas.
- Nepraraskite proto (ir savo ego) dėl karjeros.
- Atsisiekite ir išvyskite aiškiau.
- Dzadzenas prie darbo stalo.

Amerikiečiai įpratę save apibūdinti pagal tai, ką daro. Atsakingi vadovai, smulkūs verslininkai ar save išlaikančios mamos, nepriklausomai nuo lyties, profesijos ir darbo pobūdžio, nuo to, didžiuojasi ar gėdijasi, žavisi savo veikla ar jau yra pavargę nuo jos, pirmiausia save apibūdina pagal darbą. „Ką dirbi?" – štai ko dažniausiai klausiame sutikto žmogaus.

Bet ar tikrai esame tai, *ką darome*? Atsižvelgiant į laiką, kurį amerikiečiai praleidžia darbe (apie 2000 valandų per metus, daugiau, nei daugelis praleidžiame miegodami), tikrai gali pasirodyti, kad esame tai, ką darome. Jei mėgstame savo darbą, tai gali būti visai priimtina, bet jei nemėgstame, gali kaip reikiant slėgti. Tačiau bet kuriuo atveju, ar tikrai taip yra? Ar esame tai, ką darome?

Žinoma, kad ne. Jei tik nekreipiate dėmesio į piniginius reikalus, galite bet kada mesti darbą. Galite pasiryžti ir pakeisti profesiją. Jūs galite net išvis nedirbti, tačiau niekaip negalite mesti, pakeisti ar neturėti to, kas esate viduje, kas esate tikrieji jūs. Tai, kas esate, gali turėti įtakos renkantis profesiją, bet jūsų darbas – tai ne jūs.

Kodėl svarbu pabrėžti, kad jūs ir jūsų darbas yra skirtingi dalykai? Ir kokios naudos darbe jums gali duoti dzenas? Jis gali leisti maksimaliai panaudoti gebėjimus, gali padėti iš tiesų pasitenkinti savo darbu ir, galbūt svarbiausia, padėti teisingai suvokti pasirinktą darbą. Jūs atliekate savo pareigas, ir jos nenustato, kas esate. Vis dėlto dzeniškas darymas ir buvimas galiausiai susilieja. O kur visa tai mus veda? Ar čia dar vienas dzeno paradoksas? Pasvarstykime.

Išsikapanoti iš dėžės

Vieni savo darbą mėgstame, kiti nuolat skundžiamės (o treti gal elgiasi abejopai), bet daugeliui darbas užima didžiąją gyvenimo dalį. Vienus jis tenkina, nors tai ne ta veikla, apie kurią kadaise buvo svajota. Kiti darbu per daug nesirūpina, tačiau jį dirba, nes reikia pragyventi. Dar kiti užsiima ne viena veikla: nuolatinį darbą darbovietėje arba namuose prie kompiuterio derina su tėvo ar motinos pareigomis, su slaugytojo, auklės, savanorio darbais, su rašytojo, dailininko, aktoriaus, konsultanto ar kitais užsiėmimais.

Daugelis taip pat esame patyrę, kaip dirbdami susiliejame su darbu. Būna, kad taip susitelkiame, taip pasineriame į darbą, kad laikas pralekia nepastebimai, o grįžę iš tos „zonos“ suvokiame, kad padarėme kai ką didinga. Nors šitoks dzeniškas pasinėrimas yra tikrai našus, bet vis tiek nereiškia, kad esame tai, ką darome. Nedaug klysime sakydami kad esame pats tas darymas, bet tik ne tai, ką darome, ką veikiame.

O kodėl nedera apibūdinti save, turint galvoje savo darbą? Ar Garis – ne psichologas? Ar Eva – ne rašytoja? Ar nesate tai, ką darote? Taip... ir ne. Kad ir kaip pasinertume į darbą, nusakydami save savo darbu, atsiduriame dėžėje. Sukuriama išankstinė nuomonė apie asmenybę, vertybes, domėjimąsi, socialinę, finansinę padėtį ir išsimokslinimo lygį. Daktarė? O, turėtų būti sumani. Advokatas? Šitas tikrai turtingas! Vaikų darželio auklėtoja? Na, daug neuždirba, bet galiu lažintis, ji kantri ir švelni. Statybininkas? Bus neišsimokslinęs, bet jis tikriausiai gana stiprus.

Kad ir kaip stengtumėmės nespręsti apie žmogų iš jo pareigų ar kitų darbinių požymių, vis vien pasiduosime visuomenės nuomonei. Žymėdami žmones (ir net save) veiklos žymėmis, imame tikėtis, manyti, daryti prielaidas ir visa kita, kas tolina nuo gyvenimo šią akimirką.

Bet kaip iš tos dėžės išsikapanoti? Daugelis jau lindime dėžėse, taukšdami, kam pakliūva, kas esame ir kas yra kiti. Ar dzenas pagelbėtų atvožti dangtį ir

iššokus žvilgterėti į dėžę, kad suvoktume, kas darosi? Tikrai pagelbėtų. Dzenas padeda atsitraukti ir išsilaisvinti nuo įprastos vyraujančios nuomonės apie darbą, kad suprastume, kas ji yra: nuomonė, tik nuomonė.

Mes ir toliau siūlome kasdienį dzadzeną, kaip gerą būdą išsilaisvinti nuo lūkesčių ir prielaidų, bet dar aptarsime ir kitus metodus. Vienas būdų, kaip atsikratyti polinkio išsigalvoti, yra atpažinti ir kritiškai išnagrinėti prielaidas.

Kad lengviau atskleistumėte savo polinkį daryti prielaidas apie darbą, pabandykite tokį pratimą. Prie kiekvienos profesijos keliais žodžiais parašykite, ką manytumėte apie sutiktą žmogų, kuris atstovauja tai profesijai. Venkite stereotipų, jei iš tikrųjų jais netikite. Kad rezultatas būtų puikus, būkite sąžiningi.

- Gydytojas: ______________________________
- Advokatas: ______________________________
- Mokytojas: ______________________________
- Sekretorius: ______________________________
- Direktorius: ______________________________
- Vaikų auklėtojas: ______________________________
- Draudimo agentas: ______________________________
- Menininkas: ______________________________
- Automobilių pardavėjas: ______________________________
- Greito maisto restorano vadybininkas: ______________________________
- Mokslininkas: ______________________________
- Psichiatras: ______________________________
- Rašytojas: ______________________________
- Pardavėjas telefonu: ______________________________
- Buhalteris: ______________________________
- Gamyklos darbininkas: ______________________________
- Biržos makleris: ______________________________
- Patarnautojas: ______________________________
- Dvasininkas, kunigas, rabinas: ______________________________
- Namuose dirbantis tėvas, mama: ______________________________
- Bedarbis: ______________________________

Dabar atidžiai perskaitykite, ką surašėte. Nieko nepraleiskite. Kaip susidarė

šios išankstinės nuomonės? Ar turėjo įtakos kas nors, dirbęs tokį darbą? Ar taip manote remdamiesi televizija ir kino filmais? O gal kitų žmonių pasakojimais?

Pagalvokite, ką kiekviena užrašyta mintis apie profesiją sako apie jus pačius ir kaip jūsų prielaidos veikia jūsų požiūrį į žmones, dirbančius šiuos darbus. Ar patarnautoją laikote mažiau svarbiu už direktorių? Ar teisinga taip manyti? Su kuo labiau norėtumėte pabendrauti – su menininku ar su buhalteriu? Pagalvokite, kaip išankstinis nusistatymas gali apriboti jūsų santykius su kitais žmonėmis, taip pat kaip prielaidos gali riboti tiesos suvokimą kasdieniame gyvenime.

Galiausiai grįžkite prie kiekvieno teiginio ir paklauskite savęs: o jei tai netiesa? Kaip tada viskas atrodytų? Kokios dar atsivertų žmonių bendravimo ir savitarpio supratimo galimybės?

Kiekvienas esame savitas, bet visi mes – žmonės. Kodėl į ką nors nekreipiame dėmesio arba ką nors garbstome dėl jo profesijos? Pagalvokite, kol būsite bent iškišę galvą iš dėžės. Tegul kiekvienas bus visai nepažįstamas. O kartu tegul kiekvienas būna pažįstamas – gimininga siela, kita sąmoninga būtybė, kiekviena vienodai verta pagarbos, nuolankaus pripažinimo, atjautos; kiekviena kažkiek panaši į jus; kiekviena patraukli išskirtinumu. Gyvenkite kiekvieną akimirką pažindami aplink esančius mielus žmones ir patirsite, kiek įmanoma, visą gyvenimą... ir visą dzeną.



Arčiau nirvanos

Kitą kartą, ką nors sutikę, pasistenkite neklausti, ką jis ar ji veikia, kaip užsidirba pragyvenimui. Likite nešališki. Pirmiausia apie šį žmogų sužinokite kitus dalykus. Gali būti, kad pašnekovas nustebs, jog nepaklausėte apie darbą, ir pats pasisakys!

Neapribokite manęs!

Jūs esate linkę ne tik kaišioti kitus žmones į dėžes pagal darbą ar profesiją, bet taip elgiatės ir su savimi. Save pažįstate daug geriau nei asmenį, sutiktą tik šią popietę, tad kodėl kuriate stereotipus apie save? Gal ir kvailoka, bet visi taip elgiamės.

Tikrai girdėjote, kaip kas nors menkindamas save sako: „Aš esu tik registratorius“ arba pasipūtėliškai teigia: „Aš esu geriausias ortopedijos chirurgas visose trijose valstijose.“ Vieni darbai yra pelningesni nei kiti, tačiau kaip tai siejasi su kiekvieno šiuos darbus atliekančio individo vidine verte?

Suprantama, niekaip. Galbūt priimamajame dirbantis registratorius yra nuoširdus, rūpestingas, gailestingas žmogus, po darbo besirūpinantis šeima, o laisvu laiku spėjantis dar padirbėti savanoriu. O ortopedijos chirurgas galbūt laisvalaikį leidžia nuosavoje jachtoje, nenorėdamas akis į akį susidurti su nusamdytais tarnais. Kas labiau paniręs į gyvenimą? Kas labiau išgyvena dabarties akimirką? Kas jaučia daugiau pasitenkinimo būdamas tuo, kuo yra?

Gal yra atvirkščiai: registratorius – nejautrus, nepaslaugus ir savanaudis, o ortopedijos chirurgas laisvalaikį savanoriškai leidžia klinikoje ir aukoja pinigų visuomenei naudingiems projektams. Niekas negali žinoti. Kiekvienas žmogus yra tik tas, kas jis yra. Štai ir viskas. Darbe gali atsispindėti vidinė savastis, ir tai, kaip žmogus atlieka savo darbą, greičiausiai taip pat atspindi jo vidinį „aš". Tačiau darbas nekuria žmogaus savasties. Viskas yra priešingai. Savastis reiškiasi žmogaus veikloje.

Ką manote apie save, dirbantį konkretų darbą? Pasvarstykite kelias minutes. Pagalvokite, ką teigiama tariatės turį dėl to, kad dirbate tokį darbą, ir ką neigiama matote turį, *nes dirbate tokį darbą.* Gerai atrodote, nes dirbate registratūroje, ar dirbate registratūroje, nes gerai atrodote? Esate nagingas ir sumanus, nes dirbate chirurgu, ar dirbate chirurgu dėl to, kad esate nagingas ir sumanus?



Arčiau nirvanos

Pagal *www.betterworkplacenow.com* pateiktą 2000 metų darbo vietų apžvalgą, JAV buvo apklausti 1105 įvairių profesijų žmonės. 89 proc. iš jų didžiuojasi savo darbu, o 72 proc. nurodė, kad didžiąją laiko dalį arba visą laiką jie dirba reikšmingą darbą. Ir tik 5 proc. atsakė, kad jų darbas didžiąja dalimi arba visiškai yra bevertis.

Ar pastebėjote: vertinant savybes vienu požiūriu, tenka daryti prielaidas, o vertinant kitu – jos yra tik faktai? Tariant, kad esate kūrybingas, nes esate menininkas, daroma prielaida apie tai, kas esate. Sakydami, kad nutarėte tapti menininku, nes esate kūrybingas žmogus, tiesiog pateikiate faktą. Atidžiai permąstykite, kaip šiuo aspektu save apibūdinate ir atkreipkite dėmesį, ar vis dar galite teigti: „Madam, čia tik faktai."

Dabar įsivaizduokite, kad sutinkate žmogų, nežinantį, ką dirbate. Kaip jis jus apibūdintų? Ar manote, kad būtumėte apibūdinti kitaip, jei pasakytumėte, iš ko gyvenate? Ar jaučiate poreikį pasakyti žmonėms, kuo užsiimate, kad būtumėte tikri, jog jie susidarė „teisingą įspūdį"? O gal mėginate nuslėpti savo darbą, kad jie nesusidarytų „neteisingo įspūdžio"?

Neneigiame, darbas daro didelę įtaką gyvenimui ir, patinka mums ar ne, jis veikia asmeninį gyvenimą ne mažiau, o gal net daugiau nei naminė veikla. Bet pirmasis ir labai svarbus žingsnis, norint perprasti dzeno požiūrį į darbą, yra gebėti pamatyti daugiau nei darbą, daugiau nei etiketes su pareigų pavadinimais, daugiau nei išankstines nuomones, primetamas žmonėms, išgirdus atsakymą į klausimą „Kuo jūs dirbate?“

Ir, žinoma, kad tiksliai ir deramai suvoktumėte patys save, ne mažiau svarbu nepasiduoti primestai išankstinei nuomonei apie save. „Aš esu toks ar anoks, todėl manau, kad tai mane daro tokį ar anokį.“ Dzenas pataiso tokį automatinį mąstymą, įliedamas į jį dėmesio: „Et, ir vėl suku galvą apie save.“ O tada dzenas padeda suprasti aiškiau: „Aš darau šitai. Ir viskas. Štai aš, esu. Darau. Ir viskas.“

Tai, kad turite darbą, nepadaro jūsų niekuo daugiau, tik darbuotoju.



Arčiau nirvanos

Ar girdėjote frazę „ant bangos“, nusakančią tokią proto būseną, kai užduotys, reikalaujančios daug jėgų (sprinto bėgimas, skambinimas fortepijonu, kalbos sakymas, skriejimas oru, kad įdėtum kamuolį į krepšį), atrodo lyg atliekamos be pastangų, nors žiūrovai žino, kad tai, ką mato, tikrai nėra lengva atlikti. Tokiomis akimirkomis atletas, muzikantas, oratorius, *darantysis*, susivienija su tuo, ką daro. Tada niekas, be jokios išimties, nebūna sunku.

Nemąstykite apie asmeninius reikalus

Gal ir patys suprasime, kad darbas yra tik tai, ką atliekame, bet dzenas gali padėti tai suvokti dar aiškiau, sutelkiant dėmesį ir susikaupiant, kad kiekvieną darbą atliktume patirdami didesnį pasitenkinimą, veiksmingiau ir net meistriškiau. Viena dzeniškų pagalbų darbe – pašalinti iš kelio mintis.

Dzenbudizmo knygose „ne protas“, „nieko protas“ – tai sąvokos, kuriomis dažnai nusakoma išskirtinai dzenui būdinga proto būsena. Būdami „nieko proto“ būsenos, žvelgiame už mąstymo ir jausmų ribų. Kaip pastebėjo daktaras Dž. H. Ostinas knygoje „Dzenas ir smegenys“ (Dr. James H. Austin, Zen and the Brain), mes, vakariečiai, linkę vadovautis teiginiu „Mąstau – vadinasi, esu.“ (Ačiū prancūzų filosofui Dekartui.) Kitais žodžiais tariant, kai mąstau, tai jaučiu, kad esu. Tuo trapu dzenas skelbia: kai *liaujuosi* mąstyti, tada tik esu.

Tiesiog meskite viską iš galvos ir susitelkite

Kokia prasmė kiekvieną dieną nuo 8 iki 17 valandos viską mesti iš galvos ir susitelkti? Negalvoti? Nejaugi tik sėdėti prie stalo ir taukšti nesąmones? Ne, ne, kalbame visai apie ką kita! Būti „nieko proto" – vadinasi, atitrūkti nuo savo ego, nuo tos savo dalies, kuri visąlaik stoja tarp jūsų ir to, ką darote. Kai visiškai susitelkiate į tai, ką darote, tampate pačiu darymu ir atsikratote įsišaknijusios nuomonės apie save kaip apie „kažką" ir, aišku, nusistovėjusių nuomonių apie kitus bendradarbius.

Išmetę iš galvos išankstines nuomones apie save, savo gyvenimą ir darbą, pamatysite, kaip išsiplečia protas. Staiga atsiveria daug daugiau erdvės! Tarkime, kad dirbate prie projekto. Keliomis kryptimis veikia jūsų mintys? Ar dirbdami prie šio projekto galvojate apie kitus projektus, nebaigtus ir kitą savaitę prasidėsiančius, bei apie visus kitus projektus, prie kurių dirbate? O gal visiškai susiliejate su dabartine užduotimi ir visa kita kuriam laikui yra nustumta į šalį?

Išmokti sutelkti dėmesį tik į savo darbą (nesvarbu, kas tai – grindų plovimas ar raketų statymas) – puikus būdas geriau jį atlikti. Išmokti sutelkti dėmesį tiek, kad išnyktų savęs suvokimas ir jūs susivienytumėte su darbu, – štai tikrasis dzenas. Tai yra „ne protas".

Roberto Pirsigo knygoje „Dzenas ir motociklų remonto menas" (Zen and the Art of Motorcycle Maintenance) pagrindinis veikėjas pasakoja, kaip daug sunkiau yra dirbti (šiuo atveju kopti į kalną – taikli užduočių, kurios pareikalauja visų jėgų, metafora), kai remiamasi savo ego, užuot visiškai pasinėrus į darbą. „Egolipio", kaip jį pavadino Pirsigas, kopimas yra ne tik mažiau veiksmingas, bet taip pat teikia kur kas mažiau pasitenkinimo:

> „Egolipys" – tai tarsi išsiderinęs instrumentas. Koją jis stato akimirksnį per anksti arba per vėlai. Greičiausiai nė nepastebi nuostabios prošvaistės tarp medžių. Jis eina toliau, nors netvirti žingsniai rodo, kad pavargo. O ilsėtis stoja netinkamu metu. Jis žvelgia į viršų, kad pamatytų, kas jo laukia priekyje, nors ir žino, nes ką tik žiūrėjo. Kiekvienu konkrečiu atveju jis eina per greitai arba per lėtai, o prabilęs visada kalba „apie kažką". Jis stovi čia, bet jo čia nėra. Jis atsisako būti čia, o būdamas ten, kur yra, jaučiasi nelaimingas, jis nori būti nuėjęs dar toliau, bet kai ten pateks, vėl bus tiek pat nelaimingas, nes tada jau bus „čia". Tai, ko jis ieško, ko nori, yra visur kur aplinkui jį, bet šito jis nenori, nes tai yra visur kur aplinkui jį. Kiekvienas žingsnis jam yra fizinės ir dvasinės pastangos, nes jo įsivaizduojamas tikslas – išorinis ir tolimas.

Išmokus taip tobulai susitelkti, kad savastis susitapatintų su veikla, pranyksta galybė kliūčių ir sunkumų. Jeigu jūs ir jūsų darbas yra viena, jeigu tampate darbu, o darbas – jumis, nebelieka susipriešinimo, sunkumo, tolimo išorinio tikslo, tik šis žingsnis, žingsnis ir „čia".

„Bet aš esu tik..."

„Pala, minutėlę! – galite tarti sau. – Visa tai tinka dideliems darbams, kaip antai kopimas į kalnus, bet aš esu tik ________ (*užpildykite tuščią vietą*)." Taip, suprantame, ką norite pasakyti. Bet paklausykite, atsidėjimo darbui pats darbas nelemia. Pagal dzeną kiekvieną darbą verta atlikti visiškai atsidėjus, kad ir kas tai būtų: batų raištelių rišimasis ar asmeninių dokumentų tvarkymas.

Dirbant kai kuriuos darbus gali būti sunkoka nusiteikti, kad šis darbas vertas visiško atsidėjimo. Gali atrodyti, kad dalis jo yra nuobodi, beprasmė arba tiesiog ne visai svarbi. Tačiau geriau nekreipkite dėmesio, koks esate mažas šio didelio mechanizmo sraigtelis (arba mažas šio mažo mechanizmo sraigtelis), ir, pakeitę savo aprėpties mastelį, stenkitės pažvelgti, koks yra jūsų indėlis į visumą – ne tik į darbovietę ar įmonę, bet į visą susijusį pasaulį. Pasistenkite įsitraukti į kiekvieną darbo akimirką ir aspektą, kad vidumi pajudėtumėte link dzeniškesnės erdvės, net jei ne visada manote, kad jūsų darbas vertas skiriamo laiko, ar tiksliai nežinote, nesuprantate, koks yra jūsų indėlis.

Suplojimas vienu delnu

Sena dzeno istorija byloja apie mėsininką, darinėjantį jautį. Žmonės su pagarbia baime stebėdavo, kaip greitai ir be pastangų juda mėsininko peilis: niekada neatsitrenkia į kaulą ar sausgysles, tik lengvai slysta minkštaisiais audiniais. Atrodydavo, kad jautis pats subyra į gabalus. Kartą susižavėjęs pirkėjas paklausė: „Kaip tau pavyksta taip lengvai sudoroti jautį? Dauguma mėsininkų sunkiai kapoja ir pjausto skerdieną." Mėsininkas atsakė: „Nežinau, aš nuo pat pradžios pjaustau tik šiuo peiliu, bet šiandien jis dar aštresnis, nes rėžiu juo tik ten, kur rėžiasi." Kitaip tariant, raskite vidinę darbo tėkmę ir sekite ja, nė nebandydami primesti savo tvarkos. Tada jūsų peilis slys daug lengviau.

Žinoma, akimirksniu visiškai pasinerti į darbą, nė netarstelėjus: „Ak, kaip tai kvaila", „Koks laiko švaistymas" arba „Kodėl dabar aš turiu čia būti", nepavyks. Kuo daugiau medituodami lavinsite ir treniruosite protą, tuo lengviau pavyks visuotinai sutelkti dėmesį, ir tada jame ištirpsite jūs patys ir visos jūsų „savybės", „gebėjimai", „polinkiai", „pranašumai" ir „problemos".

Dzadzenas tikrai gali išmokyti susikaupti, o tai leis sąžiningai atskirti abejingumą darbui nuo pasitenkinimo juo, taip pat skirti, kada esi tik šiaip darbuotojas, o kada svarbus, talentingas ir vertingas darbuotojas. Dzadzeno metu lavinamos smegenys išmoksta lengviau susikaupti ir sutelkti dėmesį. Kaip matote, tai rimta darbo saviugda, nesvarbu, ką dirbate.

Suplojimas vienu delnu

Gali būti, kad titulas ne visada bus sutinkamas pagarbiai, kaip tikimės. Anot vieno pasakojimo, pas dzeno mokytoją atvyko Kioto gubernatorius, vardu Kitagakis. Padėjėjas įteikė mokytojui gubernatoriaus vizitinę kortelę, kurioje buvo parašyta: „Kitagakis, Kioto gubernatorius." Dzeno mokytojas pastūmė kortelę: „Neturiu jokių reikalų su šiuo žmogumi. Pasakyk, tegu eina lauk." Padėjėjas grąžino kortelę gubernatoriui. Šis, taręs: „Apsirikau!", išbraukė žodžius „Kioto gubernatorius" ir paprašė padėjėjo nunešti kortelę dar kartą. Šį sykį dzeno mokytojas žvilgtelėjęs šūktelėjo: „O, senas pažįstamas Kitagakis! Norėčiau jį pamatyti!"

Kad darbas taptų savas

Daugelis darbų atliekami pagal tam tikrus reikalavimus. Jūsų darbo instrukcija aprašo darbą taip pat arba labai panašiai, kaip ir kitos instrukcijos, skirtos asmenims, einantiems panašias pareigas. Visi, užimantys tam tikrą „nišą" kompanijoje ar gamykloje, ligoninėje, advokatų firmoje, nekilnojamojo turto agentūroje ar leidybos įmonėje, atlieka tam tikrą darbą. Kai kurių profesijų, pavyzdžiui, buhalterio, darbai yra labai panašūs visose įstaigose.

Tačiau reikėtų pasvarstyti vieną dalyką. Išmokę atsitraukti ir pažvelgti į savo darbą šiek tiek atsietai, aprėpiant jo reikalavimus, įvairias raiškos galimybes, taisykles ir bendrąją struktūrą, iš tikrųjų galėtumėte darbą prisitaikyti išskirtinai sau.

Prieštara, ar ne? Atrodytų, jei atsisiejame nuo darbo, tai jis tampa nebe toks suasmenintas? Bet iš tikrųjų, kai kasdien būname įsitraukę į pasikartojančius darbo elementus, tai, kaip sakoma, per medžius nebematome miško. Jei laikysitės darbo instrukcijos, greičiausiai būsite tinkamas darbuotojas. Bet ar būsite puikus darbuotojas, jaučiantis gilų pasitenkinimą? Tikriausiai ne.

Atsisieti – vadinasi, žvelgti įdėmiai, matyti bendrą vaizdą, regimą iš viršutinio aukšto. Pamatykite savo darbą iš toli. Kokią vietą jis užima visoje kompanijoje? Kaip jūsų pareigos siejasi su kompanijos atsakomybe visuomenei? Kokie yra keliami reikalavimai ir kur galite reikštis kaip individualybė? Kitaip tariant, ką privalote atlikti, o kur galite elgtis laisviau?



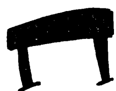
Arčiau nirvanos

Kaip atsisieti nuo darbo? Įsivaizduokite, kad kažkas kitas dirba šį darbą. Pažvelkite į jį tarsi iš išorės. Kokį darbą atlieka tas kitas žmogus? Ar jo darbas atrodo vertingas? Ar jis įdomus? Ar yra galimybių parodyti kūrybiškumą, tobulėti? Kaip tas žmogus (jūs) atlieka darbą? Ar jis (jūs) yra geras darbuotojas? Gal puikus darbuotojas?

Iš atsietos, patogios padėties galite pamatyti, kaip naujoviškai pažvelgti į savo darbą, tarsi pirmą kartą, bet daug tikroviškiau. Rasite vietos kūrybiškumui ir kur jis netinka. Geriau suprasite santykius su bendradarbiais, net galėsite pažvelgti į savo darbinę praeitį ir ateitį – žinoma, neprisirišdami prie to.

Iš šio aukštai iškilusio apžvalgos taško taip pat galite pamatyti, kad darbas jums nelabai tinka. Gal todėl ir juntate nepasitenkinimą, nes nederate su juo? Neįmanoma to suvokti, kol būnate per daug pasinėrę į mąstymą. Bet kai atsipalaidavę atsisėdate ir paleidžiate kasdienių užduočių (priminimų siuntimo, susitikimų su klientais, juostų ir užrašų perrašinėjimo, oficialių pareiškimų spaudai ir reklaminių tekstų rašymo) saitus, tai suvokiate, ar turite pakankamai erdvės, kur galėtų pasireikšti jūsų kūrybiškumas, ar jūsų intelekto galimybės panaudojamos taip, kaip norite, ar jums gana tiek laisvės, kiek suteikiama.

Galbūt sprendimas yra visai čia pat: paaukštinimas arba perėjimas į kitą sritį. Galbūt reikia pakeisti darbą. Tiek Gariui, tiek Evai prireikė daug laiko, kol suprato, kad bus laimingesni versdamiesi individualia darbine veikla – buvo baugu ir sunku, bet galiausiai toks pasikeitimas abiem pasirodė pats tinkamiausias ir vertingiausias!



Beždžionės protas!

Galbūt atrodo, kad nedzeniška būti nepatenkintiems savo karjera. Juk turėtumėte mėgautis kiekvienu darbu, ar ne? Puiku, jei darbą atliekate budriai nusiteikę, bet tai nedraudžia apsispręsti, ką jums daryti. Tikrai verta susirasti tenkinantį darbą, kuris leis nuveikti šį tą reikšminga jums.

Žinoma, idealu, kai darbą, „mėgstamą" ar „nekenčiamą", galte atlikti tik dėl jo paties, nekreipdami dėmesio į pomėgius, pirmenybių teikimą ar polinkius. Bet kaip dzadzenas padeda lengviau išmokti praskaidrinti protą ir vien stebėti, nes sumažina blaškymąsi ir sukuria palankią aplinką, taip ir prasmingo, atitinkančio individualumą darbo susiradimas gali padėti lengviau pasiekti sėkmę darbe (kalbame apie meistriškumą, pasireiškiantį susitapatinus su darbu). Darbas, teigiamai veikiantis pasaulį, kartu labiau atitinka budistinį priesaką apie teisingą pragyvenimo būdą.

Kad lengviau susigaudytumėte, kaip padaryti darbą *savesnį*, panagrinėkite darbo aprašymą ar instrukciją. Kartais darbas sutampa su aprašymu, įsegtu į asmeninę bylą. Kartais tai, ką veikiate, ir tai, kas parašyta popieriuje, – tarsi du skirtingi pasauliai. O gal jūs iš viso neturite raštiško aprašymo ar instrukcijos? Nesvarbu. Dabar pamirškite aprašymus ir visas išankstines nuomones apie savo darbinę veiklą ir sugaiškite keletą minučių svarstydami, ką darote *iš tikrųjų*. Kad būtų lengviau įsigilinti ir išsamiai apibūdinti savo darbą, atsakykite į pateiktus klausimus:

- Ką kiekvieną dieną, atėjęs į darbą, padarau pirmiausia?

  ____

- Ką kiekvieną dieną padarau paskiausiai (darbo pabaigoje)?

  ____

- Daugiausia laiko sugaištu, kai...

  ____

- Pareigos ir užduotys, kurias labiausiai mėgstu:

  ____

- Kiek darbo dienos laiko (procentais) užima mėgstamiausi darbai?

  ____

- Pareigos ir užduotys, kurių labiausiai nemėgstu:

  ____

- Kiek darbo dienos laiko (procentais) tenka nemėgstamiems darbams?

  ____

- Kuri darbo dalis, atrodo, geriausiai atitinka mano savitą talentą?

  ____

- Kiek darbo laiko (procentais) tenka mano savitą talentą atitinkantiems darbams?

  ____

- Kuri darbo dalis, atrodo, mažiausiai atitinka mano savitą talentą?

  ____

- Kiek darbo laiko (procentais) tenka mano savito talento neatitinkantiems darbams?

- Jei galėčiau ką nors keisti savo darbe, tai keisčiau...

____

- Savo darbe nenorėčiau keisti...

____

- Ką manau apie savo santykius su bendradarbiais (jei taikoma)?

____

- Ką manau apie savo santykius su vadovais (jei taikoma)?

____

- Ką manau apie savo vadovavimą (jei taikoma)?

____

- Ką manau apie organizacijos, kurioje dirbu, tikslus?

____

- Tikiuosi, po vienerių metų mano darbo aplinkybės pasikeis taip:

____

- Tikiuosi, po penkerių metų mano darbo aplinkybės pasikeis taip:

____

- Ką galėčiau padaryti, kad pagerinčiau savo darbinę padėtį ar kad pasistūmėčiau link savo tikslo?

____

Paskutinis klausimas iš tikrųjų yra visos dėlionės sprendimo raktas. Dzenui rūpi gyvenimas šią akimirką, bet tik aktyvus ir budrus, o ne gyvenimas puoselėjant pagiežą ir neapykantą dėl to, kad nepajėgiate tapti laimingi. Dabar grįžkite prie sąrašo ir paieškokite užuominų, kaip darbą padaryti savesnį. Apsibraukite, kas svarbu. Tada vėl nuo pradžios pasižiūrėkite, kuo jūsų darbas jau pakankamai savas. Paryškinkite tuos teiginius.

Pagaliau pradedate geriau suvokti, kokią vietą užimate. Tik aiškiai suvokiant tiesą, darbas gali būti savas. Gal pamatėte, kad esate laimingi, o gal kilo įtarimas, kad ruošiatės pasitraukti iš šio darbo. Bet kuriuo atveju nepameskite iš akių tiesos ir nieko neišsigalvokite, nedarykite jokių prielaidų. Daug lengviau sučiupsite laimę, jei nebūsite įsikibę į tai, ko iš tikrųjų jums nereikia ir ko iš tikrųjų nenorite. Visai gali būti, kad laimė yra būtent čia, tiesiai priešais jus.

Meditavimas prie darbo stalo

Vienas geriausių būdų, padėsiančių puoselėti laimę būtent čia, tiesiai priešais jus, nepamiršti jos, nepaleisti, mėgautis ja, – tai meditavimas darbe? Nesakome, kad turite spjauti į užduotis ir visą dieną medituoti. Jūsų vadovas tikriausiai nesuprastų, kad taip siekiate pasitenkinimo darbu.

Tačiau net įtemptos darbo dienos metu būna akimirkų (bent jau dvi trys), kai galima stabtelėti ir susitelkti į save. Šios pertraukėlės gali tikrai pakelti našumą ir padidinti pasitenkinimą darbu.

Galite pasvarstyti, ar nevertėtų iš ryto ateiti į darbą keliomis minutėmis anksčiau, o gal net susigundysite atlėkti į darbą labai anksti, ypač jei rytais čia daug ramiau nei namuose. Atsisėskite prie darbo stalo ir kelis kartus giliai įkvėpkite. Atsipalaiduokite, sėdėkite tiesia nugara ir ramiai sutelkę dėmesį, stebėdami, kaip įkvepiate ir iškvepiate, įkvepiate ir iškvepiate. Jei darbovietėje sunku susitelkti, skaičiuokite kvėpimus. Sutelkite dėmesį į vieną daiktą ant stalo ir kontempliuokite jį, kol visiškai išskirsite iš visų kitų. Arba klausykitės patalpoje sklindančių garsų. Stenkitės būti įžvalgiai suvokiantys, visiškai budrūs, nevertinantys, neprisirišantys ir niekur nenuklystantys mintimis. Štai jums ir dzadzenas prie darbo stalo!

Prie stalo per dieną galima išbandyti daug meditavimo būdų, tačiau, mūsų nuomone, veiksmingiausias yra paprastas dzadzenas. Sąmoningai suvokite dabarties akimirką, ne perpildytą dokumentų dėklą, ne mirksinčią telefono atsakiklio lemputę, ne piktogramą „Gautas laiškas!", ničnieką, kas skelbia apie ateitį arba praneša apie praeitį. Matykite dėklą, mirksinčią lemputę ir piktogramą, bet nesusidomėkite jomis. Būkite šiame pastate. Būkite prie savo darbo stalo. Būkite savyje. Būkite.

Suplojimas vienu delnu

„Paprastai sunku pamiršti, kad esame. Mes nuolat atšviežiname savivokos pojūtį. Atsakinėjame į nuolat skambantį telefoną, klausomės, ką patys sakome, stebime, kaip kiti reaguoja į mus, vis dirsčiojame į laikrodį... Iš kiekvieno „patinka" ir „nepatinka" rezgasi kibūs minčių tinklai. Kadangi išsižadėjimas ir dzadzenas mažina įvairius troškimus ir nenorus, medituojantis žmogus daug rečiau įsipainioja į šiuos tinklus. Savo ruožtu dzadzenas bręsta ir darosi vis sunkiau išblaškomas, prasiskverbia į gilesnius „ne proto" lygius ir išbūna ten ilgiau bei veiksmingiau."

Iš Džeimso H. Ostino knygos „Dzenas ir smegenys" (James H. Austin, Zen and the Brain)

O paskui grįžkite prie darbo su šviežesniu, gaivesniu, naujos galios pasikrovusiu protu.

Kasdienis metimas iš galvos

Po pirmų kelių dzadzeno pertraukėlių darbe galite pajusti, kaip savijauta smarkiai pagerėja. Paskui šie potyriai nublanksta. Bandymas atsitraukti ir pažvelgti į savo padėtį atsietai ar išmokti visiškai pasinerti į projektą iš pradžių gali būti netikėtas atradimas. O paskui naujumo įspūdis vėlgi išgaruoja. Tačiau dzenas – ne vienkartinis išgyvenimas, po kurio sugrįžtame prie senų įpročių. Jis turi padėti sąmonei laipsniškai pereiti iš „tai šen, tai ten, tai visur", nuo „aš, mano, man", nuo „gelbėkite, aš nebepakeliu šitos įtampos!" į ryškų, kasdienį, visuotinį, asmenišką, amžiną plakimą: dabar, dabar, dabar...

Dzeno diegimas darbiniame gyvenime turėtų tapti kasdieniu rūpesčiu. Be to, dzenas nėra stebuklingas vaistas ir jį įdiegti nėra lengva. Bet jis gali pakeisti jūsų požiūrį į darbą, į save ir į pasirinktą būdą leisti dienas bei užsidirbti pragyvenimui. Šis kasdienis rūpestis, nors ir nežavintis, gali pakeisti gyvenimą.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Prielaida, kad žinodami, ką žmogus dirba, jau kažkiek jį pažįstate, yra ribojanti, kurianti šališką stereotipą apie žmogų.
- Prielaida, kad esate tokie, koks yra jūsų darbas, riboja jūsų savimonę; supraskite, darbas yra tik tai, ką jūs kaip asmuo nutarėte daryti.
- Visai nesunku pasižymėti darbe, tik nustumkite šalin blaškančias mintis ir pasinerkite į atliekamą užduotį, kad dirbtumėte jūs patys, o ne darbas vaikytų jus.
- Laikydamiesi tam tikro atsietumo ir teisingai suvokdami darbo pobūdį, galite rasti, kaip geriau jį atlikti, o kartu aiškiau suvokti, kada jau laikas keisti darbą.
- Dzadzeno pertraukėlės prie darbo stalo leidžia nešališkai matyti, kaip einasi darbai ir ką reikia daryti toliau.

18 skyrius

Darbo santykiai

Šiame skyriuje:

- Kur jums labiau tiktų dirbti: didelėje kompanijoje, mažoje įmonėje ar kaip laisvai samdomam neetatiniam darbuotojui.
- Jie visi tik ir žiūri, kaip jus pričiupti? Nekreipkite dėmesio.
- Kaip elgtis su savo viršininku.
- Kaip būti viršininku.
- Kaip dirbti vienam.

Nė vienas darbas neegzistuoja tuštumoje. Kadangi dirbate ir kažkas moka už jūsų darbą arba už darbo produktus, vadinasi, turite tam tikrų santykių. Dauguma žmonių turi darbo kolegų, darbovietėje dirbančių draugų, vadybininkų, tarnautojų. Net Garis ir Eva, kurie dabar dirba namuose, nuolat bendrauja su klientais, redaktoriais, leidėjais, apklausiamais asmenimis, bendraautoriais, rašytojais ir visais kitais, dalyvaujančiais įvairiuose bendruose reikaluose.

Taigi dirbantieji visada turi daugybę įvairiausių darbo santykių. Viena vertus, darbo santykiai yra paprastesni už asmeninius, bet, kita vertus, jie netgi painesni.

Kaip veikia darbo santykiai

Darbo santykiai turi tam tikras išskirtines savybes. Darbe paprastai būna daug aiškiau apibrėžta hierarchija nei asmeninių santykių.

Visi, dirbę grupėje, žino, kas yra bendroji grupės (darbovietės) diplomatija, nesvarbu, kur dirbate, biure ar kur kitur. Žmonės gali išlieti nepasitenkinimą darbu kolegoms arba nepaisyti kito asmens ir rūpintis vien painiais savo motyvais, kaip antai: konkurencija, pavydas, apmaudas ir stresas, kurių darbe netrūksta.

Mažose įmonėse arba didelių įmonių grupelėse darbo santykiai gali virsti sutrikusios šeimos santykiais. Savininkas arba vadovas tampa tėvu, o darbuotojai elgiasi tarsi konkuruojantys vaikai. Anksčiau ar vėliau jie pradeda vaidinti atitinkamus vaidmenis kaip šeimoje: dominuojantį vyresniojo vaiko, lepūnėlio jaunesniojo vaiko arba maištingo viduriniojo vaiko ir t. t.

Kartais linija, skirianti darbo ir asmeninius santykius, tampa neryški arba visiškai išnyksta. Bet kuriuo atveju neverta mesti darbo ir keliauti gyventi į urvą. Darbas dėl pragyvenimo gali suteikti ir nemažai galimybių tobulėti, ką jau kalbėti apie nuolatines pajamas. Didelės ir mažos įmonės turi nemažai pranašumų, neskaitant sveikatos draudimo ir galimybės prisidurti prie pensinio draudimo. O išmokus tarnybą matyti dzeniškai, rasis būdų neįsivelti į darbovietės diplomatinius žaidimus, intrigas ir neretai pasireiškiančią nuožmią konkurenciją.



Arčiau nirvanos

Kas atsitinka, kai darbo santykiai tampa asmeniniais (pavyzdžiui, darbinio romano atvejis) arba asmeniniai santykiai tampa darbo (pavyzdžiui, kai vyras ir žmona įkuria įmonę)? Taisyklės vis tiek galioja. Nedarykite jokių prielaidų, susitelkite į darbą ir atjauskite vienas kitą. Taip išvengsite daugybės sunkumų.

Kokia darbovietė yra tinkama

Pirmasis žingsnis, ugdant dzenišką požiūrį į darbo santykius, yra darbo sąlygų optimizavimas. Ar aplinka jums tinkama? Nepasitenkinimas darbu gali kilti dėl vietos ar žmonių, su kuriais reikia dirbti, o ne dėl paties darbo.

Garis turi gyvybingą, darbščią, neįtikėtinai dorą draugę, kuri atsisakė dirbti kontoroje. Jai buvo taip nuobodu, kad net užmigdavo prie savo stalo. Jai nesisekė bendrauti su bendradarbiais. Kontoros taisyklės atrodė tokios paikos,

kad ji net neslėpė paniekos. Akivaizdu, šiai moteriai tikslinga dirbti vienai. Ir jai visai patinka.

Evos darbas taip pat tapo našesnis, kai ji pradėjo dirbti viena, bet dėl kitų priežasčių. Eva mėgsta paplepėti, bendrauti su žmonėmis ir ją labai traukia sužinoti, ką veikia kiti. „Taigi, papasakokite man apie savo darbą. Koks jūsų darbas? Ką jūs darote?" (Joje tūno rašytoja.) Būnant kontoroje, jai labai sunku sutelkti dėmesį, nes aplinkui yra tiek daug įdomių dalykų, tiek daug galima sužinoti! Namie ji gali sėdėti jai puikiai pažįstamame kabinete ir dirbti. Nors ir čia nemažai laiko praleidžia kalbėdama telefonu, bet, atėjus laikui dirbti, ji nutraukia pokalbius ir imasi darbo. Evai laisvai samdomas darbas namie yra šiek tiek panašus į dzadzeną: tai aplinka, kurioje dirbti yra lengviau, nes joje mažiau blaškančių veiksnių.

Garis taip pat yra ragavęs neetatinio rašytojo duonos, tačiau jam tokia tvarka visiškai netiko, nes neužteko paskatų dirbti ir jis jautėsi vienišas. Vienos valandos darbas jam trukdavo tris. Teko nuolat graužtis, kad darbas nesiseka. Bet dirbdamas didesnėse įmonėse jis taip pat nesijautė laimingas. Jo nedomino darbovietėse vykstantys „politiniai" žaidimai, slėgė įmonės dydis, jis jautėsi taip, tarsi dirbtų monotonišką mechaninį darbą.

Gariui geriausia dirbti vienam pačiam, tačiau jam reikia daug bendrauti su žmonėmis ir turėti daug paskatų. Jam labai patinka dirbti su užsakovais, nors šie yra reiklūs ir nuolat tenka sukti galvą, kur rasti kitą užsakovą arba projektą. Jo užsakovų ratas platus – nuo pavienių asmenų iki didelių įmonių. Taigi kiekvieną dieną gali tekti susidurti su naujais iššūkiais ir naujų įgūdžių poreikiu. Bet tenka dirbti ilgiau ir daugiau rizikuoti. Jis tikrai negali paskambinti viršininkui, kad šis padėtų sutvarkyti reikalą, kai susiduria su nauju užsakovu ar susiklosto neaiškios aplinkybės. Tačiau nuolatiniai pokyčiai ir jaudulys, kurį kelia rūpinimasis savo likimu, jam teikia jėgų. Garis pasirinko tokio pobūdžio darbą po ilgokų paieškų, pripažinęs savo amžių, įdėmiai išsinagrinėjęs gyvenimo patirtį ir įsiklausęs į vidinį balsą. Jis vis dar atviras kvietimui ten, kur jį ves gyvenimas. Galiausiai juk tai yra vyksmas, ar ne?

O kaip jūs?

Kur veda jūsų kelias? Panagrinėkime keletą klausimų, kad susivoktumėte, kam teikiate pirmenybę. Gal suprasite, kad laikas keisti darbą. O gal išsiaiškinsite, kad esate kaip tik savo vietoje.

- Kokia jūsų nuomonė apie dideles įmones? Jei tokioje dirbate (arba jeigu manote, kad norėtumėte dirbti), ar jums įdomi didelė įmonė, kurioje yra

daug skyrių, galimybių kilti karjeros laiptais ar keisti pareigas ir su tuo susijusių hierarchijos bei bendravimo lygių?

Kokios, jūsų nuomone, asmeninės savybės geriausiai tinka tokioje darbovietėje? O kas nedžiugina? Ko būtent nemėgstate? Ar didelėje įmonėje jaučiatės žlugdomi, nusivylę, nepanaudojantys savo jėgų? Ar darbas ten per daug nuasmenintas?

- Kokia jūsų nuomonė apie mažesnes įmones? Jei tokioje dirbate (arba jeigu manote, kad norėtumėte dirbti), ar jums patinka darbo santykiai, primenantys šeimyninius, kai kiekvienas atlieka dalį bendros užduoties ir visi tobulėja drauge? Gal, jūsų nuomone, maža įmonė labiau tinka žmonėms, norintiems tobulėti ir kopti karjeros laiptais?

  Kokios, jūsų nuomone, asmeninės savybės geriausiai dera tokioje darbinėje aplinkoje? O kas nedžiugina? Ko būtent nemėgstate? Ar mažoje įmonėje nuobodžiaujate, jaučiatės susierzinę, negalintys panaudoti savo jėgų, tarytum turėtumėte ribotas galimybes tobulėti ir keistis?

- Kokia jūsų nuomonė apie darbą vienam arba su darboviete palaikant ryšį šiuolaikinėmis priemonėmis, arba kai esate laisvai samdomas neetatinis darbuotojas? Jeigu dirbate vieni (arba jeigu manote, kad norėtumėte taip dirbti), ar manote, kad toks režimas skatina, suteikia laisvės ir džiugina? Ar jums patinka būti savo paties viršininku, kai nereikia rūpintis dėl kitų?

  Kokios, jūsų nuomone, asmeninės savybės geriausiai dera su tokiu darbo pobūdžiu? O kas nedžiugina? Kas būtent nepatinka? Ar jaučiatės nepaskatinti, nuobodžiai, neturite akstino dirbti, jei aplinkui nėra bendradarbių? Ar nemanote, kad būti viršininku pačiam sau ir niekam nevadovauti nerimta?

Kad ir kokios būtų dabartinės jūsų sąlygos, šie klausimai padės suvokti savo padėtį ir ką jaučiate, net jei šie jausmai kilo tik dabar. Atminkite, kad kiekvienas darbas įvairialypis. Kai kas jums patinka, o kai kas greičiausiai ne. Svarbiausia, ar nusveria tai, kas patinka.

Dar panagrinėkite, ar teisingai suvokiate, kad esate nepatenkinti dabartine padėtimi, ir manote, kad kitoks darbas jums geriau tiktų. Greičiausiai žinote seną posakį, kad žolė visada atrodo žalesnė kitoje tvoros pusėje? Kaltinti darbą ir galvoti, kad kitokioje darbinėje aplinkoje viskas būtų kitaip, labai lengva, bet ar tikrai atsižvelgiate į savo temperamentą?

Kai kurie žmonės mano, kad jiems patiktų būti laisvai samdomiems, bet nė nepagalvoja, kad kolegos ir viršininkai jiems yra neįtikėtinai didelė paskata. Kiti ilgisi didelės įmonės šurmulio, bet iš tikrųjų nesugeba sugyventi

su vadovybe ir dirbti komandoje. Tai, ko manote norį, gali visiškai neatitikti asmeninių savybių.

Darbo pakeitimas irgi gali būti svarbiausias dalykas ieškant laimės darbe. Eva manė, kad jai labiau patiktų dirbti laisvai samdoma darbuotoja nei „savininkui", bet daug metų vengė tokio pokyčio. O kai ryžosi ir pakeitė darbo pobūdį, galiausiai patyrė tikrą pasitenkinimą. Tik jūs galite atsakyti į šį klausimą, ir gali tekti kelis kartus pakeisti darbą, kol sužinosite atsakymą.

Rykliai, anot jūsų, plaukiantys kartu, yra tik jūsų galvoje

Pasaulis slėpiningu būdu geba atrodyti toks, kokį esame įsitikinę, kad matome. Žinoma, visas šis vaizdas yra susikūręs tik mūsų galvoje.

Jei visur matome darbo intrigas, greičiausiai ir atsidursime tokiose pinklėse. Jei esame linkę manyti, kad vyrauja atvirumo ir savitarpio pagalbos dvasia, greičiausiai mūsų darbo aplinka tokia ir bus. Pastarasis atvejis, žinoma, labiau priimtinas (nebent jūs norite sukurti įspūdingo filmo apie klanus ir korupciją scenarijų!).

Jei pasaulis yra toks, kokį jį mąstote, vadinasi, teigiamas požiūris ir atjauta bendradarbiams tikrai pagerins jūsų padėtį. Tačiau dzenas siūlo netgi geresnę išeitį:

Matykite pasaulį tokį, koks jis yra.

Koks jis yra? Jei pasaulis yra toks, kokį mes jį kuriame savo mąstymu, ar galima įžvelgti ką nors tikra? Be jokios abejonės! Tiesiog meskite iš galvos, ką apie jį manote, ir leiskite pasauliui būti tokiam, koks jis yra. Objektyvi tikrovė yra čia pat, bet mes linkę ją pridengti, pagražinti, išpuošti, slėpti po skraiste minčių apie tai, kokia ji turėtų būti, privalo būti ar galbūt yra. Mes taip atsiribojame nuo jos, kad paskui vargiai atpažįstame.

Nesistengti, nesiekti, nesiveržti pakeisti savo darbo aplinkybių, o tik matyti jas – vargu ar knygose, nagrinėjančiose sėkmingą karjerą ir asmeninę sėkmę darbe, galėtų būti siūlomas toks būdas. Tačiau būtent toks yra dzeno metodas. Ir mes manome, kad jis net palankesnis, siekiant sėkmės ir pasitenkinimo darbe.

Tik pagalvokite. Jei nebebūsite atsakingi už pasaulio „perkūrimą", kad jis labiau atitiktų jūsų poreikius, o turėsite tik netrukdyti jam srūti savo keliais, tik atsitraukti ir pamatyti jį tokį, koks yra, tai pradėsite viską suvokti daug aiškiau. Pamatysite, kad ligi šiol jūs nieko nematėte! Kad buvote smarkiai apsigavę! Tai bent, žiū, kaip viskas yra iš tikrųjų!

Atsisakydami keisti darbo aplinkybes pagal išankstinį galvoje susikurtą

šabloną, galite atverti neįtikėtinai naujų galimybių. Suprasite, kad pirmą kartą taip aiškiai suvokiate savo darbą ir tai, kas su juo susiję. Suvoksite, kaip vienas žmogus gali pakeisti darbo atmosferą savo teigiamu, sutelktu, nesmerkiančiu nusiteikimu, o kitas gali tiek pat įtakingai skleisti neigimą, pesimizmą ir įtarumą. Taip pat suprasite, kad nors žmonės turi vieni kitiems įtakos, tačiau niekas negali priversti kito būti laimingo, kūrybingo arba patenkinto.

Jūs taip pat suvoksite, kas gali atsitikti, jei liausitės tikėtis blogiausio ar net geriausio iš savo bendradarbių ir vadovybės. Tarsi suvedus objektyvo fokusą, visus staiga pamatysite tiksliai tokius, kokie jie yra, atliekančius tiksliai tai, ką jie daro. O kur dabar jūs ir jūsų darbas? Be abejonės, jums teks daug bendrauti, tačiau nuo šiol bendravimo nebeapsunkins prielaidos ir spėjimai. Išlaisvinę santykius nuo, deja, jūsų pačių susikurtų suvaržymų, negalėsite patikėti, kaip neįtikėtinai lengva bendrauti. Jūs nebeatsakingi už pastabas. Jūsų nebeerzina, kad viršininkas prastai valdo padėtį, nebesijaudinate dėl paraiškos, kurios negavo jūsų komanda. Jums tereikia kuo geriau atlikti savo darbą, kad ir koks jis yra. Jums tereikia dorai ir naudingai bendrauti su kitais, be apmaudo, pykčio ir be pagarbios baimės. Tik būti, kartu leidžiant būti kitiems. Jeigu jiems nerūpi būti, jeigu jie ir toliau kuria prielaidas apie jus, jaučia pagiežą, elgiasi negarbingai, pyksta ar kelia jus ant pjedestalo – ką gi, matykite tai, bet neįsitverkite. Ir niekada nepamirškite esminės taisyklės:

Jūs neturite jokios valios tam, ką mano ar daro kiti.

Jūsų valioje yra tik jūsų atliekamas darbas, atsakas, reagavimas, mąstomos mintys, juntami jausmai – ir net visa tai galėsite valdyti tik tam tikru mastu. Atsakas, mintys ir jausmai kils savaime. O jūs galėsite tik apsispręsti, rūpi jums tai, ar ne. Bet tai – nemaža.

Suplojimas vienu delnu

„Esame žmonės, todėl, aišku, vertiname vieni kitus. Kas nors, mūsų akimis, daro kažką šiurkščiai, nemaloniai ar neapgalvotai ir mes negalime šito nepastebėti. Per dieną daug kartų matome, kokie netobuli žmonių veiksmai, kokie nederami jų poelgiai. Kaip dažnai jie daro tai, kas mums nepriimtina. Vis dėlto, kai jie daro tai, ką daro, mes neprivalome jų vertinti... Jokiu būdu žmogaus negalima tapatinti su tuo, koks jis mums atrodo."
Iš Š. Dž. Bek knygos „Nieko ypatinga: dzeniškas gyvenimas" (Charlotte Joko Beck, Nothing Special: Living Zen)

Žinoma, atsisieti nuo darbovietės „politinių" žaidimų toli gražu nėra lengva. Juk ne vienas, grįždami namo, mintyse vėl vaidiname scenas iš darbovietės

įvykių. Prisimename epizodą, kai su mumis pasielgė „nepagarbiai" arba kai nepavyko gauti geriausios kainos biržoje, nors, rodos, viskas buvo parengta kaip reikiant. Mintyse vis tikriname ir tikriname tuos įvykius. Kur slėptis nuo tokių minčių?

Jūsų tiesa, reikia slėptis, nes čia tikri rykliai, bet juos sukūrėme mes patys. Tai mūsų mintys rykliai.

Beveik nekyla abejonių, kad jūsų bendradarbiai taip pat yra minčių ryklių kūrėjai. Eva dirbo įstaigoje, kur buvo pilna tokių kūrėjų. Visi mėgdavo be paliovos spėlioti, ką kas darė, galvojo ar pasakė vieni kitiems už nugarų. Kildavo mūšiai. Susidarydavo priešininkų grupuotės. Nesuvaldomai plisdavo gandai. Niekas nesusigaudydavo, kas tiesa, o kas ne. Visi įtarinėdavo vieni kitus. Žmones atleisdavo iš darbo. Viskas atrodė stulbinamai, bet darbo buvo atliekama nedaug.

Koks tuščias energijos švaistymas! Kadangi mūsų gyvenimo kokybė dažnai priklauso nuo uždarbio, darbas mums labai vertingas. Todėl nesunku jam suteikti per didelę svarbą. Mes prisirišame prie savo darbo, o jis mums pasidaro toks svarbus, kad verčia kentėti. Vėl grįžtame prie *dukhos*. Mes prisirišame ir kenčiame.

Net jei manote apie žmones gerai, taip pat galite neišvengti bėdos. Juk gali būti, kad kas nors iš tikrųjų nori nuversti jus nuo kėdės. Manyti, kad visi yra švelnūs, puikūs ir draugiški, – naivu. Aklas optimistiškas požiūris (kaip naivuolės Polijanos, populiarios vaikiškų pasakojimų herojės) nė kiek ne teisingiau atspindi tikrovę nei įsivaizdavimas, kad esate apsupti ryklių.



Arčiau nirvanos

Prisiminkime, ką rašėme 2 skyriuje: „Teisingas mąstymas reiškia geras mintis, kai atsisakoma žiaurių, nedorų, godžių ar kitų bjaurių minčių. Ką galvojame, tas ir esame." Gyventi pagal teisingo mąstymo priesaką ir nieko apie nieką neišsigalvoti yra svarbiausias dalykas, norint išvengti darbo santykių sunkumų.

Jei norite žinoti, kas iš tikrųjų vyksta darbe, tinkamai atliepti aplinkybes ir bergždžiai nešvaistyti gyvybinių jėgų, geriausias būdas to pasiekti – išvis nieko nebeišsigalvoti ir visa priimti, kaip yra, o kartu būti tokiems budriems, kad nieko nepraleistumėte.

Tiesiog nieko neišsigalvokite. Nutvėrę save darančius prielaidas, suvokite tai, įsidėmėkite, o tada leiskite, kad išsigalvojimas ar prielaida išnyktų. Vadovaukitės tuo, kas jums iš tiesų žinoma kaip tik dabar, o ne tuo, ko tikitės. Daugiau nesirūpinkite niekuo. Beje, negi jums negaila tuščiai švaistyti laiką?

Tik nesupraskite, kad dabar nebeturėsite jokių santykių – nei vaisingų, nei sėkmingų, nei priešiškų – su žmonėmis, dirbančiais greta, tame pačiame aukšte ar didžiulėje įstaigoje. Negalite ignoruoti bendradarbių. Kai kurie iš jų gali pasirodyti esą svarbūs jūsų gyvenime. Kiti – galbūt ne. Bet taip ir turi būti. Gyvendami dzeniškai, atkuriame tikruosius ryšius su pasauliu, pilnu žmonių, visiškai laisvų nuo jūsų savinimosi ir nepaklūstančių jūsų valiai.

Žmonės yra tokie, kokie jie yra, ir daro tai, ką daro. Arba sutikite su tuo, arba kentėkite. Viskas.

Dzeniškas požiūris į viršininko turėjimą

Santykiai su viršininku yra išskirtiniai, kitokie nei santykiai su kitais bendradarbiais, jus supančiais žmonėmis, nors jie gali šiek tiek priminti santykius su tėvais. Žmogui būdinga viršininką laikyti autoritetu. Priklausomai nuo išsilavinimo, emocinio patyrimo ir buvusių santykių su darbdaviais, jūs galite savaime bijoti viršininko ir (arba) norėti bet kuria kaina jam ar jai įtikti, net bendradarbių ir savo sąskaita! Arba galite piktintis viršininku, nes manote, kad jis tik ir siekia jus įskaudinti, na, bent laikyti po padu. (Gal jis tikrai toks, bet gal ir ne.) O gal priešinatės kiekvienam autoritetui. Arba esate nepriklausomi iš prigimties ir nemėgstate, kai kiti nurodinėja, ką daryti.

Turėti viršininką – iššūkis tiems, kurie jau yra kaip nors nusistatę valdžios atžvilgiu. Jie gali būti priešiškai nusiteikę prieš viršininką be jokios aiškios priežasties.



Arčiau nirvanos

Dzeniškas požiūris į savo viršininką kviečia nesipriešinant suvokti kylančius jausmus ir prielaidas apie vadovybę. Kokia yra nevalinga reakcija į viršininką? Ar žeidžia, kad kas nors yra už jus atsakingas? Ar norėtumėte būti viršininku? Ar bijote neįtikti viršininkui? Ar baiminatės, kad su jumis vėl bus elgiamasi nesąžiningai, nes taip jau yra nutikę? Patyrinėkite save.

Ar leidžiate, kad praeityje kilę jausmai ir mintys darytų įtaką dabartiniam jūsų elgesiui? Pirminis nusistatymas vadovo atžvilgiu nesusijęs su tuo, kas jis yra. Tiesiog reiškiasi jūsų nuostatos vyresnybės atžvilgiu apskritai. Jei priešinsitės jausmams ir jų nepripažinsite, sukursite įtampą. Vis labiau jusite, kokie tikri tie jausmai. Gali būti, kad jie ims diktuoti, kaip jums elgtis.

Neleiskite, kad jausmai jus kvailintų! Stebėkite juos. Tyrinėkite. Matykite, kas jie yra. Neslėpkite jų ir nesislėpkite nuo jų. Tada jie negalės jūsų valdyti. Žiūrėkite jiems tiesiai į akis ir vadinkite juos „jausmais", tada jie pasitrauks.

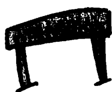


Arčiau nirvanos

Darbo problemos paprastai nėra susijusios su jumis. Tikriausiai jos – tik tai, kas yra. Jūsų viršininkas – tik žmogus. Jūsų darbe šis žmogus, vadinamas viršininku, kuria ir nustato atitinkamas taisykles. Bet tai nereiškia, kad kuris nors žmogus yra geresnis už kitus. Tiesiog šiuo metu darbe yra tokia tvarka. Jums kaip žmogui niekas nepriekaištauja, taigi neišsigalvokite. Tiesiog dirbkite savo darbą.

Skirkite laiko su atjauta ir nešališkai suprasti savo viršininko asmenybę. Kaip viskas atrodytų žvelgiant jo akimis? Kuo rizikuoja viršininkas? Kokių valdymo problemų jam kyla?

Čia kaip tik tinka dzeno samprata apie ego atsisakymą. Darbo santykiai nesisuka vien apie jus. Korporacijos reikalų ašis negali būti jūsų jausmai ir elgesys. Net jei dirbate savarankiškai, darbas nevyksta tuštumoje. Visi, su kuo sąveikaujate, privalo atlikti savo darbą, turi išankstinių nuomonių ir prielaidų, kurias slopina arba ne, turi savo dienotvarkę, planų, karjerą ir santykių sunkumų. Viršininkai šitai irgi turi. Peržengę ego, darbo santykius matytumėte nešališkai ir suprastumėte, kas vyksta iš tiesų, tad vėl atsidurtumėte tikrovėje.



Beždžionės protas!

Tai, kad sutinkate su kitų poelgiais ir darbovietės taisyklėmis, dar nereiškia, kad turite būti pasyvus darbuotojas, nusileidžiantis šiurkščiai prievartai. Gyvendami dzeniškai nebūsite tarsi paslaugūs durų kilimėliai. Jei kas nors piktnaudžiauja valdžia, jūs galite ir turite imtis žygių ir jį sustabdyti. Budizmas skatina ne tik nesmurtauti, bet ir aktyviai ginti (fiziškai, emociškai ir dvasiškai) visas sąmoningas būtybes (taip pat ir save).

Taigi jūsų viršininkė teikia pirmenybę bendravimui elektroniniais laiškais, o ne telefonu, arba norėtų, kad asmeninius reikalus aptartumėte tik jos kabinete. O štai kitas viršininkas reikalauja rašyti ataskaitas taip, kaip jam patinka, ir nemėgsta, kai darbuotojai kalba telefonu asmeniniais klausimais ar vaikšto per pasitarimą. Na, o jūs nesutinkate su tuo, ką viršininkai sako ir daro.

Ką tuo pasieksite? Juk tai neturi nieko bendra su jumis. Tai neturi nieko

bendra su niekuo. Tiesiog taip yra. Jūs dirbate tam tikroje darbovietėje, kur galioja tam tikra tvarka. Laikykitės jos ir nesispyriokite. Arba siekite pakeisti tvarką, jei manote, kad ji yra neteisinga. Kai turite viršininką, kartais reikia prisiderinti prie jo ir nesipriešinti kiekvienai bangelei, šiek tiek pasiūbuojančiai jūsų laivą (be abejo, jus tiesiog pykina).

Kai išmoksite susitaikyti su visu tuo, gyvensite (ir dirbsite) dzeniškai.

Dzeniškas požiūris į buvimą viršininku

Tapę vadovu, galite išgyventi įvairių jausmų: netikrumą, abejonių savimi ir praeities keliamų jaudulių. Koks viršininkas žadate būti: panašus į griežtą tėvą, patiklų vyresnįjį brolį, puikų, bet naivų mokytoją ar siaubingą materialistą viršininką, kokį esate turėję?

Gariui teko vadovauti nedidelei grupei žmonių, tad jis turėjo išmokti pritaikyti pamatinę dzeno mintį, ne kartą jau minėtą anksčiau: *jūs neturite valios kitiems*. Net jei esate viršininkas, net jei pareigų apraše nurodyta, kad jums suteikiama valdžia, neturite valios tam, ką daro kiti žmonės, tikrai neturite. Be abejo, kursite ir diegsite taisykles. Tačiau už savo veiksmus kiekvienas atsako pats. Tai suvokus, nuo vadovo pečių nukrinta milžiniška našta, o kartu ir nuo darbuotojų, nes jie, atliepdami valdingo viršininko veiksmus, dažnai prisigalvoja, kaip manipuliuojant nusistatyti kuo palankesnę sau tvarką.

Dabar Garis dirba su vadovais ir jų darbuotojais, padeda jiems bendradarbiauti ir skatina abi šalis išklausyti ir suprasti vieni kitus – kitaip tariant, atsisakyti poreikio valdyti, primesti savo valią kitiems.



Arčiau nirvanos

Viršininkas, kuris nevaldo darbuotojų? Argi tai ne silpnumo ženklas? Priešingai, supratę, ką iš tikrųjų darote, ir atsisakę primesti valią, tapsite daug veiksmingesniu vadovu.

Gariui visada buvo šiek tiek nejauku turėti viršininką, nes jam nepatinka, kai kiti žmonės mėgina jį valdyti. Kartais šis nejaukumas tarsi bumerangas grįždavo, kai jis pats vadovavo. Garis mėgdavo įsakyti ir paskui pernelyg rūpintis, ar jo nurodymas gerbiamas ir ar darbuotojai vykdo jį tiksliai taip, kaip nurodė. Galbūt Garis bijojo, kad personalas priešinsis kontrolei, kaip elgdavosi jis pats. Galop jo vadovaujamoje grupėje atsirado trintis ir jiems buvo sunku drauge siekti bendro tikslo.

Be to, Garis buvo nekantrus ir per daug reiklus sau. Ir ką jūs manote? Jis

buvo tiek pat nekantrus ir reiklus savo personalui, jei tik pagalvodavo, kad jie nedaro visko, ką gali.

Jeigu jie neatlieka darbo idealiai, vadinasi, nepakluso arba tingėjo ir negerbė nurodymų, tiesa? Kartais Garis sugaudavo save vėl kuriantį scenarijus. Arba jis pajusdavo nenumaldomą potraukį vaidinti pavaldinių globėją: atlikdavo jų užduotis arba, net kai neturėdavo laiko, darydavo viską pats, užuot pavedęs kitiems. „Jei nori, kad darbas būtų padarytas kaip reikiant, geriau daryk pats!" Tada prisimindavo, kaip jautėsi pats būdamas darbuotojas, kai viršininkai imdavo pernelyg vadovauti ir mokyti pavaldinius. Jis suprato, kad kelia darbe nereikalingą įtampą, nesuteikdamas galimybės darbuotojams mokytis, ir galiausiai lieka įsižeidęs, nes jam tenka atlikti visą darbą.

Štai ką Garis sako ir viršininkams, ir darbuotojams:

Būti viršininku nėra lengva.

Kiekvieno viršininko vadovavimo stilius yra nepakartojamas, ir jei neskirsite laiko savo jausmams, jei nesuvoksite, kad tai tik jausmai, jei kelis kartus giliai neįkvėpsite ir neatsitrauksite, kad aprėptumėte padėtį, nesugebėsite tapti geru viršininku, koks galėtumėte būti. Kai tenka vadovauti žmonėms, prisiminkite:

Jūs čia ne tam, kad primestumėte kitiems savo valią. Jūs čia tam, kad būtumėte komandos dalis.

Kiekvieno darbuotojo darbo stilius, kaip ir kiekvieno vadovo vadovavimo stilius, yra individualus. Ne jums spręsti apie kitų vertę. Jei darbai stringa, privalote kiekvienam išaiškinti, ką daryti. Jūsų tikslas – užtikrinti, kad būtų atliekami darbai, o ne valdyti ir kontroliuoti žmones.

Skirkite laiko susipažinti, priimti ir net įvertinti kiekvieno darbuotojo savitą talentą ir darbo stilių. Tegul jūsų ego pasitraukia. Jei kas nors netinkamai elgiasi jūsų atžvilgiu, jei tenka išklausyti skundų ar tiesiog nerišlių samprotavimų, klausykitės. Vien klausykitės. Žiūrėkite, kas vyksta. Nereaguokite iš karto. Pirmiausia patraukite iš kelio savo ego.

Raskite būdų, kaip paversti darbą teigiama kiekvieno darbuotojo patirtimi, ir nė nemėginkite versti juos dirbti idealiai, pagal jūsų pačių susikurtą šabloną. Dirbkite su komanda ir, suprasdami kiekvieno žmogaus išskirtinį vaidmenį, panaudokite įgimtą darbuotojų talentą.

Jei versite paklusti savo valdžiai, susidursite su pasipriešinimu, kuris galiausiai sukels dar didesnę prievartą ir priešinimąsi. Taip susiklostys nevaisingos darbo sąlygos: įsivyraus nepaslankumas ir netikrumas bei įsisiūbuos „politiniai" žaidimai.

Jei norite būti geri vadovai, geri komandos žaidėjai arba dzeniški viršininkai, taip supaprastinkite aplinką, kad joje būtų galima optimaliai naudoti kiekvieno komandos nario gebėjimus ir visi dirbtų jiems tinkamiausią darbą.

Jei dirbate vieni

Štai dzeniškas receptas, kad individuali darbinė veikla būtų sėkminga: imti ir daryti. Kaip tik dabar sėskite ir darykite savo darbą, sutelkę dėmesį ir susikaupę taip, tarsi nieko daugiau nė būti nebūtų.

Kai darbas ir jį dirbantis yra viena, visa kita tampa nesvarbu.

Darbą įsimylime dėl paties darbo, į kurį pasineriame – ne dėl veiklos krypties, ne dėl santykių (asmeninių ar elektroninių), ne dėl hierarchijos, ne dėl taisyklių, ne dėl priešinimosi taisyklėms, net ne dėl pinigų, kuriuos turėjote gauti jau prieš tris savaites, o jų vis dar nėra (laisvai samdomo darbuotojo finansinio gyvenimo trūkumas!).

Nesvarbu, kur dirbate, kokio dydžio jūsų darbovietė ir kiek dar žmonių ten yra, svarbiausia – dirbti, tiesiog čia, tiesiog dabar. Sutelkite dėmesį į šią akimirką ir darykite tai, ką privalote. O darbo santykiai tegul būna tokie, kokie yra, o ne tokie, kokius tariate esant arba kokie, jūsų manymu, turėtų būti. Visa kita tegul būna kažkur atokiau.

Nustebsite, kad darbas jums sekasi daug geriau, nei galėjote tikėtis. Kad jis turi vertę ne tik jums, bet ir bendradarbiams, ir visiems žmonėms didžiajame pasaulyje, naudojantiems jūsų gaminius ar paslaugas, kurias sukūrėte vienas ar bendrai su komanda.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Skirtingiems žmonėms geriau tinka skirtingos sąlygos: didelės bendrovės, mažos įmonės ar laisvai samdomo neetatinio darbuotojo darbas. Radus tinkamą darbinę aplinką, darbo santykiai savaime pagerės.
- Žmonės linkę daug prisigalvoti apie kolegas. Jei mesite iš galvos įvairias prielaidas, jos nebeturės jums įtakos.
- Jei turite viršininką, susivokite, ką jaučiate aukštesnei valdžiai, ir neleiskite, kad šie jausmai kliudytų atlikti savo darbą.
- Jei esate viršininkas, susivokite, ką jaučiate turimos valdžios atžvilgiu, ir neleiskite, kad šie jausmai kliudytų atlikti darbą.
- Darbo esmė, dirbant vienam ar grupėje, – susitelkti į patį darbą.

19 skyrius

Kaip įveikti įtampą darbe

Šiame skyriuje:

- Ar visuomet esate tarp geriausių mėnesio darbuotojų?
- Plaukite pasroviui, leiskite įtampai atslūgti.
- Skirkite dėmesio sau.
- Darbas ar gyvenimas – o galima turėti abu?

Turite darbą. Turite bendradarbių. Ir virš viso to kabo tamsus debesis, susijęs su darbu. Regis, neapčiuopiamas, bet kabo. Kas tai?

Įtampa. Stresas.

Įtampą patiriame visi įvairiais atvejais. Kai kurie – kiekvieną dieną. Sakote, kad ji neapleidžia jūsų nė minutę? Jūs ne vieninteliai, tokių kaip jūs – daugybė.

Kartais įtampa reikalinga. Ji mus padaro aktyvesnius, skatina veikti ir greičiau reaguoti. Bet mūsų organizmas negali pakelti nuolatinės įtampos ir, kai ilgai esame įsitempę, kenčia kūnas, protas ir jausmai.

O kaipgi dzenas padės įveikti įtampą darbe? Kaip turbūt įtariate, dzeniškas požiūris į įtampą yra visai paprastas:

Tegul ji praeina.

Kur jūsų kriptonitas?

Net jei esate supervyras ar supermoteris, supertėvas ar supermama, superprofesionalas, hiperpirmūnas, visi turime savo kriptonitą[5]: silpnybę, kuri pakiša koją ir niekais paverčia visas pastangas.

Ar daug tikitės iš savęs? Mes iš savęs daug. Garis ir Eva tikisi iš savęs daugiau, nei žmogus gali iš tiesų atlikti. Abu apsiimame per daug darbų, iš dalies todėl, kad slapta (ar visai viešai) manome, kad jei nesistengsime padaryti daugiau, nei galime, žlugsime, būsime nepopuliarūs, suprastės mūsų reputacija, „niekada daugiau nebedirbsime šiame mieste" ir pan.

Be to, mūsų ego atlygina dėkingumu už tai, ką darome. Būti žinovu, herojumi, galinčiu padaryti viską, ar girdėti, kaip žmonės žavėdamiesi ir pagarbiai sako: „Tiesiog nesuprantu, kaip jums tai pavyksta!"... taip, čia didžiulis atlygis.

Kai toks požiūris įsigali, darbas ima keistis. Iš tiesų pakinta ne paslaugos, nors taip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Pakinta siekis būti geriausiam, gauti daugiausia už visus apdovanojimų. Tampama išskirtiniu. Tapatinamasi su savo ego. Mums abiem tenka visa tai įveikti. Galbūt tenka ir jums.

Ego derėtų laikyti savo kriptonitu, nežemiška medžiaga, neutralizuojančia ypatingąsias supervyro galias. Kai dirbama, trokštant paglostyti savimeilę, kyla sekinanti įtampa. Galiausiai suklystama, ritamasi žemyn ir kenčiama. Kaip sakoma, kuo aukščiau kilsi, tuo žemiau krisi. Kai nokautuojamas supervyras (ar supermoteris), visi apie tai sužino.

Liaukitės laikytis dalykų, verčiančių įsitempti. Darykite, ką darote. Darykite, ką reikia padaryti. Jei darbo netapatinsite su savimi, tai darbo nesėkmės netaps asmeninėmis. Jos bus tik darbo nesėkmės. Sėkmė darbe irgi nėra asmeninė sėkmė, bet jau turite sukaupę nemažai asmeninio pasitenkinimo, skatinančio judėti toliau. Pradedate atrasti sąlyčio taškus su vidine savastimi, o tai kur kas didesnis atlygis, nei iš visų jėgų stengtis tinkamai pasirodyti prieš viršininką, kad šis paplekšnotų per petį. Dirbkite savo darbą, neleis-



Arčiau nirvanos

Supraskite, jei sėkmingai atliktas darbas nesiejamas su jumis, tai ir kam nors nepavykus nereikia sieti su savimi. Tai nėra asmeniška. Tai tik dar viena patirtis.

[5] Kriptonitas – fantastinė medžiaga, *supermeno* gimtosios planetos Kriptono kruopelė, atimanti superherojaus supergalią; kaip metafora šiuolaikinėje literatūroje atitinka Achilo kulną – vienintelę silpną galiūno vietą.

dami kištis ego, šitaip tikriausiai užsitarnausite daugiau nei paplekšnojimą per petį. Jūs būsite vertingas darbuotojas.

Lūkesčiai: jūsų, jų ir tų, kurių išvis nėra

Niekas neatlieka darbo vienas ir nėra tokio darbo, kuris būtų nesusijęs su lūkesčiais ar žmonėmis. Visada ko nors tikimasi iš jūsų, jūs ko nors tikitės iš savęs.

Bet dirbant lūkesčiai ne visada būna aiškūs, o kai kas nors neaišku, žmogaus prigimtis verčia užpildyti tuščius tarpus. Ar pagalvojus apie savo darbą nekyla panašių minčių:

- Ką ji turėjo galvoje, taip sakydama?
- Rodos, čia buvo užuomina apie mano darbą?
- Matyt, norėjo pagrasinti, kad šitaip nutiks, jei nedarysiu, kaip jis liepia?
- Ar tik ji neskiria man padėjėjo, nes mano, kad negaliu atlikti darbo vienas?
- Negi jis tikisi, kad aš visa tai padarysiu?
- Kaip ji gali siūlyti, kad viską atlikčiau vienas?
- Pastarąjį kartą dirbau vienas ir viską sugadinau.
- Pastarąjį kartą dirbome su kolega ir aš viską sugadinau.
- O jei nepadarysiu to, ką liepė viršininkas?
- O jei aš nesu tiek vertas, kiek tikisi mano darbuotojai?
- O jei aš vertas mažiau, nei man atrodo?

Suplojimas vienu delnu

„Kartais akivaizdžiai priešiškai nusiteikę žmonės padeda mums pasiekti geriausių rezultatų. Priešai yra labai svarbūs, nes tik dėl jų ugdomės kantrybę. Tik jie leidžia ją išbandyti. Tokios puikios galimybės nesulauksite nei iš dvasinio mokytojo, nei iš draugų ar giminių. Priešiškumas turėtų jus pykdyti, bet, pakeitę požiūrį, galime paversti tai galimybe... Štai kodėl kartais priešas vaizduojamas kaip didžiausias sielos bičiulis: jis ne tik verčia mus būti kantrius, bet ir skatina lavinti atjautą."

Iš Jo šventenybės Dalai Lamos knygos „Pabudinti protą, nušviesti širdį" (Awakening the Mind, Lightening the Heart)

Nėra lengva matyti savo pareigas ir darbo aplinkybes tokias, kokios jos yra. Garis dažnai susimąsto apie tai, kaip su juo buvo pasielgta negarbingai, ir lūkuriuoja, kada tai vėl pasikartos. Tiesa, šį lūkestį jis įveikia. Mes paspendžiame spąstus sau ir kitiems, kai per dažnai narstome kiekvieną ženklą, neva

primenantį neigiamą patirtį. Arba kuriame scenarijus apie tai, ko niekada nebuvo, ir įtikiname save, kad tai yra tikra arba bent jau turi būti tikra. „Taip jau yra buvę. Aišku, nutiks ir šįsyk! Aš tiesiog pasmerktas kartoti tas pačias klaidas. Ak, viršininkas delsia atsakyti. Štai, vėl kartojasi! Jam nepatinka mano idėja. Jis tikrai nori manęs atsikratyti!"

Žinoma, jūs galite ir greičiausiai turite mokytis iš savo klaidų, dirbti plačiai atsimerkę. Tačiau tikrai nebūtina kurti lūkesčių ir prielaidų dėl kiekvieno kieno nors ištarto žodžio. Būkite tykūs, budriai atidūs ir išmoksite kur kas daugiau nei švaistydami jėgas tam, kad sukurtumėte „neabejotinai tikrus" scenarijus.

Garis pripažįsta, kad viena didžiausių jo baimių – būti netobulam. Jis linkęs į intravertiškumą ir yra nusistatęs aukštus standartus, kurie verčia (arba jis taip mano) būti tobulam ne tik išoriškai, bet ir pačiam sau. Garį retai domina, ką apie jį mano kiti, net jei kas nors jį giria. Jei atsiranda nors menkiausias požymis, kad jis nebeišlaiko aukščiausio lygio, Garis krinta ant atkišto nuosavo kardo.

Anksčiau Garis manė, kad vidinis poreikis viršyti žmonių lūkesčius būdingas tik vyrukams, bet vėliau išsiaiškino, kad tai ne mažiau būdinga ir darbuotojoms moterims. Ką gi Garis (kaip ir dauguma mūsų) darydavo? Visais atvejais sakydavo „taip".

Jis apsiimdavo daugiau, nei gali, o paskui iš paskutiniųjų stengdavosi spėti viską atlikti. Jei kas sušnabždėdavo, kad kažkas kitas daro kitaip, taigi geriau, Garis puldavo į paniką, komentarą suprasdavo kaip kritiką ir jam imdavo atrodyti, kad viską sugadino. Jis paskelbia suklydęs ir vėl pasismeigia ant savo kardo.

Šitoks elgesys sukelia dvejopus jausmus: apmaudą, kad esi neįvertintas ar nesuprastas (net jeigu niekas taip nemano), ir savigraužą dėl padarytos klaidos.

Tikrai nustebtumėte sužinoję, kiek Garis prisikentėjo dėl šito. Nors gal visa tai skamba per daug pažįstamai?

Garis nešiodavosi šiuos jausmus ne vieną dieną, gaivindavo juos ir visokeriopai kankindavosi, kad galėjo pasielgti kitaip. „Jei tik nebūčiau..." „Jei tik būčiau..." Galiausiai (laimė, laiku) Gariui pradėjo aiškėti, kaip geriau susidoroti su šiais jausmais. Jis išmoko sėdėti ir juos išgyventi.

Sėdėjimas jaučiant darbo įtampą leidžia išgyventi ją visą iki galo, o tai įlieja neįtikėtinai daug šviesos. Garis pradėjo savęs klausti: „Ar tik nesu šito jautęs anksčiau? Man visa tai keistai pažįstama."

Neišvengiamai Gario mintys nukrypdavo į vaikystę, kai jautė labai panašią

įtampą, pavyzdžiui, kai teko nuvilti tėvus ar mokytojus. Įtampos persmelkti jausmai nebuvo tokie jau nauji ir galbūt net tiesiogiai nesusiję su dabartimi!

Tokie jausmai, matyt, kyla iš vaikystės, jie susiję su senais išgyvenimais, kurie atsikartoja, kai jau esame suaugę. Deja, šis bagažas, nors sunkus ir slegiantis, kartu yra pažįstamas, todėl savitai jaukus; na, bent jaukesnis nei nežinomybė: pokyčiai, augimas ir asmens raida.

Leiskitės plukdomi srovės

Sėdint ir jaučiant įtampą gali atrodyti, kad iš pradžių vien sėdėti yra sunku. Susitelkite į taip dažnai šioje knygoje minėtą upę, net vizualizuokite ją. Įsivaizduokite, kaip plaukiate pasroviui, kaip patiriate šią akimirką ir esate kaip tik ten, kur dabar esate. Dabar jūs esate suaugę. Gyvenate didžiulės spartos darbų pasaulyje. Turite savo pareigas. O kartu esate sukaupę patirtį ir daugybę pagalbinių išteklių. Niekada nesate vieniši, net kai liekate vieni. Turite savyje neaprėpiamą gausybę visa ko.

Taip pat pripažinkite, kad ne visada galite priimti tinkamus sprendimus. O kartais viskas klostosi taip, kaip numatėte. Tačiau numatymas yra susijęs su lūkesčiais, tad neprisiriškite. Tiesiog susiliekite su upe ir laisvai laikykite vairą.

Pakartotinai vėl ir vėl ką nors išgyventi, apgailestauti, skęsti neviltyje ar be perstojo pykti – tai tarsi mėginti atsispirti srovei viduryje upės. Tikrai nelengva, o galiausiai vanduo nugali. Norint parimti vidur upės, reikia labai daug pastangų. Teks grumtis, priešintis, irtis prieš srovę, tačiau tuo nieko nepasieksite. Galite netgi paskęsti. Ar pamenate Džėjų Getsbį iš Ficdžeraldo „Didžiojo Getsbio"? Paskutiniame romano sakinyje autorius apibendrina taip ir neįgyvendintą aistringą Getsbio norą valdyti savo likimą: „Mes tarsi laivai plakamės prieš srovę ir esame nepaliaujamai nešami atgal į praeitį."

Kodėl gi nepasidavus gyvenimo ir darbo srovei, užuot plaukus prieš ją? Rūpinkitės tik svarbiais dalykais. Kur esama rėvos? Kur glūdi didžiuliai riedulіai? Nešvaistykite jėgų tuščiai kovai ar pastangoms valdyti kiekvieną upės srovės pokytį.

Gyvenime esama pusiausvyros. Garis pagaliau suvokė, kad jis dažniausiai persidirba ir perdėtai jaudinasi darbe tuomet, kai praranda gyvenimo pusiausvyrą: jei nepakankamai laiko praleidžia su draugais, nenueina į sporto salę, nepaskaito gero romano, neskiria savaitgaliais šiek tiek laiko asmeniniams užrašams arba – jei nemedituoja.

Susidarykite bendrą vaizdą. Pamatykite save ir gyvenimą visuotiniu mastu. Tada pradės rastis gebėjimas objektyviai suvokti įtampą ir stresą.

Pašalinkite įtampą pasitelkę dzeną

Dzeniškai vaduojantis iš darbo įtampų, reikia atsisakyti lūkesčių, nesvarbu, ar kiti irgi jų atsisako. Pripažinkite savo baimes, pyktį, visa, kas kyla, ir išmokite neleisti šiems jausmams prasibrauti į jūsų veiksmus bei žodžius – tai labai svarbi dzeno pamoka. Neapsimeskite nematą, jei kas nors iš jūsų ko nors tikisi. Bet dirbkite savo darbą geriausiai, kaip tik gebate, visiškai susikaupę ir dėmesingai. Jei kas nors ant jūsų supyksta, teisingai ar neteisingai, atpažinkite tai: „Viršininkė tikrai pyksta. Jai nepatiko, kaip aš atlikau šį projektą." Bet nesiekite to su savimi, nes kito asmens pyktis, susierzinimas ar kritika atspindi visai ne jus. Ši raiška atspindi tą asmenį ir daugiau ar mažiau bendrą padėtį, susidariusias aplinkybes.

Tarpusavio bendravimas yra painus, bet bendraujant kiekvieno mūsų veiksmai ir atoveiksmiai kyla tik mūsų pačių mintyse. Tai suvokę, išsilaisviname iš kitų žmonių nuomonių ir reakcijų pančių.



Arčiau nirvanos

Daugybė tyrimų rodo, kad reguliarus mankštinimasis padeda sumažinti įtampą ir pakelti nuotaiką. Įrodyta, kad reguliari mankšta, gelbstintis nuo depresijos, buvo tiek pat veiksminga, kaip ir antidepresantai. Fizinė mankšta – tai kūno veiklumo palaikymas, panašiai kaip dzadzenas yra proto veiklumo palaikymas. Nuolatinis mankštinimasis nuramina, o visiškas dėmesingumas ir susitelkimas į mankštą yra dzadzenas, atliekamas judant. Net kai jaučiatės per daug pavargę, pusvalandis mankštos suteiktų jėgų.

Žinoma, niekas nesako, kad turite ignoruoti kitus žmones. Be jokios abejonės, toks santykis juos siutintų. Todėl reikia atpažinti aplinkui šmėžuojančius jūsų ir kitų žmonių jausmus ir mokėti į juos atsiliepti iš ten, kur nepasiekia jokie jausmai, kur viskas grįsta tik aplinkybėmis ir daugiau niekuo. Tai nelengva, bet nepaprastai svarbu, jei norite pašalinti įtampą. Tai yra *dabar*, ne pastarąjį kartą, ne kitą kartą, ne kaip visada. Tik dabar.

Jei nieko nesitikite, neišsigalvojate, neplanuojate, jei neprisirišate prie savo jausmų, tai gerokai aiškiau suvokiate susidariusias aplinkybes ir, tikėtina, tinkamai atsiliepiate į jas. Šitaip gal ir neįveiksite kilusių sunkumų, bet tik tiek galite padaryti.

Ar jums teko girdėti štai ką:

Jei nieko nesitikite, neišsigalvojate, jei neprisirišate prie darbe kylančių jausmų, tai darote viską, ką galite, kad tinkamai veiktumėte ir reaguotumėte.

Vis dar gali nutikti kas nors bloga. Viršininkas gali supykti arba jus atleisti. Bet tai ne jūsų valioje. Nuo jūsų priklauso tik tai, kaip dirbate savo darbą, na, ir kaip veikiate bei reaguojate į kitų žmonių veiksmus ir reakcijas jūsų atžvilgiu. Net jei suklydote, jūsų valioje – tik tai, kaip dabar elgsitės ir kaip atsiliepsite į aplinką. Kaip tik dabar.

Jūs, kaip ir kiekvienas žmogus, turite tam tikrų fizinių, emocinių ir intelektinių savybių ir gebėjimų. Na, ir gerai. Esate atsakingi tik už save. Štai vienintelis lūkestis, kurį galite turėti: „Tikiuosi, kad pajėgsiu atsakyti už savo poelgį."

Žinoma, kaip ir visa šioje knygoje, daug lengviau pasakyti, kad neprisirištumėte prie savo lūkesčių, nei tai padaryti. Kaipgi lavinti protą, kad vis dėlto tai pavyktų? Atspėjote! Likite ištikimi dzadzenui. Pratybos, pratybos, pratybos. Sėdėkite, jusdami savo jausmus, įtampą, būtinybę rinktis ir sunkumus. Stebėkite visa tai. Jauskite. Nagrinėkite. O tada pratinkitės, pratinkitės, pratinkitės leisti, kad visa tai plauktų šalin. Suvokite, kad tai tik nuomonės, jausmai, mintys, bet ne jūs – tik tai, kas praplaukia virš jūsų, tarsi debesys vėjuotą dieną.

Nebūkite valdinys, paklūstantis visam tam. Juo labiau kad visa tai sukuriate jūs. Ne, jūs nesukūrėte aplinkybių, bet sukūrėte įtampą, kylančią iš aplinkybių. Kodėl turėtumėte vergauti savo pačių kūrybai? Matykite visa taip, kaip yra. Štai jūsų mintys, štai jūsų jausmai. Mintys ir jausmai – jūsų proto vaisiai. Štai ir viskas. Jeigu juos sukūrėte, vadinasi, galite leisti jiems plaukti savais keliais. Dzadzenas išmokys, kaip tą padaryti, jei tik mokysitės. Suteikite sau pakankamai laiko įžiūrėti dalykus tokius, kokie jie yra. Jūs galite taip matyti. Visa, ko reikia, yra jumyse. Bet jei nesėdėsite ir neieškosite, tai ir neįžiūrėsite.

Kitais žodžiais tariant, jei nieko daugiau nedarote, kad įveiktumėte stresą, pakaks dzadzeno. Tegul šis meditavimo būdas išleidžia orą iš milžiniško baliono, kurį jūs išpūtėte. Pamatysite, kad kai jis subliūkš, nedaug kas liks. Taip dzenas bus pašalinęs įtampą.

Dzeniška laiko vadyba

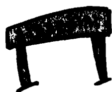
„Trūksta laiko! Trūksta laiko! Trūksta laiko!" Ar mažai laiko per dieną praleidžiame šiaip, tuščiai? Ar nešvaistome laiko, nors jo ir neturime? Evos tėvas sakydavo: „Laiko neturėjimas – tik pasiteisinimas, bet ne priežastis." Vis

dėlto Eva pamėgino išisaiškinti, kaip iš tikrųjų yra, ir nustatė, kad tai ne visai teisinga.

Mes sakome, kad neturime laiko mankštintis, bet jo randame vakare žiūrėti televizorių. Sakome, kad nėra kada susumuoti čekių knygutę, bet turime daugybę laiko leisti pinigus parduotuvėse, išrašyti čekius iš tos pačios knygutės. Teigiame, kad nespėjame palaikyti švarą namuose ar apmokėti sąskaitų, neturime laiko treniruoti trečiarūšę futbolo komandą, kepti sausainius labdaros pobūviui ar daryti ką kita, vertą ar nevertą mūsų laiko. Bet iš tikrųjų mes *nenorime atimti laiko iš kitos veiklos*.

Evos tėvas buvo teisus. Laikas – santykinė sąvoka.

Garis apstulbo, pastebėjęs, kiek laiko jis iššvaisto pastangoms nedaryti to, kas jam nepatinka. Tarkime, jis žino, kad savaitgalį teks dvi valandas padirbėti. Ir ką? Visą penktadienio vakarą tuo piktinasi, o šeštadienį mėgina imtis nemalonaus darbo, bet taip ir nepradeda, nes nesinori. Tuo metu jis nedaro nieko kito, nes privalo atlikti šį darbą. Tačiau niekaip negali prisiversti.



Beždžionės protas!

Jūs tiesiog negalite prisiversti daryti tam tikrą darbą? Straipsnio, ataskaitos rašymas, pristatymo rengimas ar namų ruoša yra per daug nuobodūs, per daug siaubingi ir per daug sunkūs? Kartais, suvokus tikrąją priešinimosi priežastį, nustojama priešintis. Ar tik vėl nebandote būti didvyriu ar kankiniu? O gal esate pasipiktinę, nes manote, kad kažkas kitas turi atlikti šį darbą? Ar jus piktina pats papildomas darbas, ar manote, kad jį daryti jums nepriklauso? Kokia gi (tik nuoširdžiai!) tikroji priežastis?

Pagaliau visą sekmadienį Garis praleidžia traukdamas tą pačią giesmelę: „Privalau padaryti, bet nenoriu." Pažįstama? Vis dėlto sekmadienio vakarą Garis būna prispirtas apmaudžiai baigti tą darbą. Jis neišvengiamai užtrunka net keturias valandas, o būtų užtekę tik dviejų, jei nebūtų priešinęsis ir tuščiai švaistęs laiką. Kodėl dabar darbas trunka ilgiau? Savigailos atodūsiai, akių vartymas, barbenimas pieštuku, vaikščiojimas, užkandžiavimas, rąžymasis, kvėpavimas grynu oru – viskam reikia laiko.

Priešintis beprasmiška (taigi, imkite ir darykite)

Priešinimasis yra klastingas. Jūs mėgaujatės savo silpnumu, nes leidžiate vidiniam vaikui (beje, blogai išauklėtam) verkšlenti, vaidinti prislėgtą ir skųstis.

Be to, naikinate save, nes bet koks neigimas ardo gyvenimo pusiausvyrą. Na, atsitokėkite – kada gi tapote tokie pesimistai?

Kuo ilgiau Garis ugdė savo dzeniškumą, tuo labiau gebėjo įžvelgti galimybes. Kartais jam pavykdavo užbaigti savaitgalio darbelį dar penktadienį! Žinoma, tam reikia laiko ir pastangų. Vidinis vaikas nesuauga per dieną, savaitę ar net per mėnesį. Bet savaitgalio darbelis ar kokia nors namų ruoša, kurios nenorite daryti, – tai kaip tik jūsų sėkmės treniruotė. Kas bus šįsyk: neilgai užtruksiantis papildomas ir net malonus užsiėmimas ar nepakeliamas, baisus, erzinantis rūpestis. Rinkitės.



Arčiau nirvanos

Jei kada nors teko būti prie jūros, turbūt žinote, ką reiškia stovėti vandenyje iki kelių ar krūtinės, kai bangos ritasi pro jus į krantą. Tikrai nelengva išstovėti, ypač kai bangos aukštos, bet visai nesunku plūduriuoti ar plaukti, nes tada nesipriešinate vandeniui. Jūs bendradarbiaujate su juo, judate kartu. Jūsų prisirišimo inkarai pakelti.

Jei nekreipsite dėmesio į galvoje besisukančius pasiteisinimus, kodėl nenorite šito daryti, ir pasinersite į darbą, tai netrukus jį atliksite. Toks yra dzeniškas požiūris. Judėkite nesipriešindami srovei ir darykite, ką turite daryti. Priešinimasis gyvenimo srovėms daug daugiau išsekina.

Žinojimas, kada ir kaip atsikvėpti ir atsinaujinti

Visi gyvename savo ritmu. Jei esame dėmesingi, juntame, kada pavargstame, susierziname ir persidirbame. Išmokę atpažinti savo ritmą ir į jį atsižvelgti, pajusite, kad tapo daug lengviau darbą laikyti tik darbu. Bus visai nesunku apeiti įtampą ir nebūti nuolat jos tampomiems.

Garis žino, kad rytas – jam ne pats geriausia laikas, taigi savanoriškai nesisiūlo susitikti rytais. Jis taip pat žino, kad jaučiasi išsekęs, jei tenka ilgai vairuoti ar dalyvauti keliuose susitikimuose iš eilės. O kai esi pavargęs, mintys ima painiotis, jaučiamas apmaudas, pyktis, nusiminimas, vienatvė ir t. t.

Visiems yra tekę tai patirti. Niekam ne paslaptis, kad kilus įtampai viskas atrodo blogiau, sunkiai įvykdoma, dramatiška, nevaldoma. Gerai išsimiegojus (jei dar atsimenate, kas tai), saikingai pasimankštinus, sveikai pavalgius ir nepraleidus kasdienio dzadzeno, kitaip tariant, pasistengus gyventi dzeniškai, viskas atrodo daug paprasčiau.

Vienintelis būdas, kaip tai pasiekti, – skirti tam dėmesio. Budrus atidumas leidžia pažinti savo ribas ir aiškiai jas įvertinti.

Žinoma, nedaug kam pavyksta niekada neperžengti ribų. Kartais darbas ar asmeninis gyvenimas pareikalauja daugiau, verčia pasistengti labiau, nei norėtumėte. Tarkim, dirbdami su komanda ir siekdami bendro tikslo, turite veikti itin veiksmingai.



Arčiau nirvanos

Joga yra puikus būdas išsaugoti sveiką, lankstų ir stiprų kūną, o kartu būti aiškaus ir sutelkto proto. Jei esate susipažinę su joga, pasvarstykite apie jos lankymą ar nuolatines savarankiškas pratybas. Jei nelabai žinote, kas tai yra, perskaitykite Joanos Budilovski ir Evos Adamson knygą „Jogos vadovas nieko apie tai nežinantiems" (The Complete Idiot's Guide to Yoga).

Bet rūpinkitės savimi, kai tą darote. Būkite dėmesingi sau. Klausykitės vidinių ritmų ir poreikių. Tą ar kitą naktį anksti atsigulkite. Tegul namų ruoša kiek palaukia. Pavalgykite iš tiesų sveikai (nepasitenkinkite tik puodeliu kavos su spurga ar stikline dietinio sodos vandens su pakeliu bulvių traškučių). Viską pasverkite, apgalvokite galimus pasirinkimus ir nustatykite laikinus prioritetus. Taip rūpinantis savimi bus lengviau neatitrūkti nuo tikrovės, išvengti dėl įtampos kylančių dalykų: isteriškų scenarijų kūrimo, visiško išsekimo, negalėjimo vaisingai dirbti.

Nors amerikietiški standartai teigia, kad atostogos yra grynas pataikavimas savo silpnybėms ir visai nebūtinas dalykas, pasiimkite laisvą popietę arba atsisakykite tos nepaprastai svarbios TV laidos ir pasilepinkite karšta vonia ar nueikite anksti gulti. Dzeniškas požiūris į įtampą gali padėti įveikti visuomenės primestą spaudimą. Jūs esate atsakingi ne vien už savo darbą, bet ir už rūpinimąsi savimi. Eidami Budos atvertu Viduriniuoju keliu turime stebėti, kad darbas netaptų mūsų gyvenimu.

Būti ar nebūti... darbui

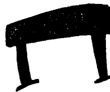
Viena yra visiškai įsitraukti į savo užduotį ir visai kita – leisti darbui pakeisti gyvenimą. Dzeno požiūris į darbą apima abu aspektus: atlikti darbą kuo geriau ir „teisingiau" bei išlaikyti pusiausvyrą tarp darbinio ir viso likusio gyvenimo.

Saikingumas visa kur ir yra gyvenimo pusiausvyra. Jei per daug atsiduosite

darbui asmeninio, šeimyninio, visuomeninio ir kitokio gyvenimo sąskaita, tai gyvenimas praras pusiausvyrą. Visa matysite nebe taip aiškiai. Darbo įtaka iškraipys jūsų suvokimą.

Visuomenė turi daug priežasčių skatinti mus būti darboholikais. Toks požiūris jai yra patogus, nes būdami visiškai pasinėrę į darbą, dažnai išvengiame neparankių jausmų, kaip antai vienišumo, pykčio, nuobodulio ar nepasitenkinimo. Jei nuolat būsime pervargę, tai jie galės glūdėti taip giliai po nuobodžiu darbu, kad niekada neišvys saulės šviesos.

Visiems teko dirbti su žmonėmis, apsėstais darbo. (Gali būti, kad ir jūs patys esate apsėsti.) Jie gyvena ir kvėpuoja savo darbu, išeina namo tik vėlai vakare, nešasi šūsnį dokumentų, siunčia elektroninius laiškus vidurnaktį ar penktą ryto, taigi niekam ne paslaptis, kad jie vis dar dirba, net namuose. Kai esame labai, labai užsiėmę, jaučiamės saugesni. „Brolyti, aš iki ausų paskendęs darbuose šį vakarą! Neturiu laiko niekam kitam! Manau, kad dirbsiu ir po vidurnakčio!" Koks pasiaukojimas ir atsidavimas!



Beždžionės protas!

Ar esate persidirbę? Užversti darbais? Jaučiatės negalį jų suvaldyti? Skirkite daugiau laiko dzadzenui. Dzadzenas įneša į gyvenimą drausmės, nešališkumo ir aiškumo, padedančių suvaldyti gyvenimą ir atkurti pusiausvyrą. Ir nesispyriokite, tam visada turite laiko.

Mes irgi norėtume šitaip aukotis darbui, ar ne? Juk nesipriešinimas pareigoms, sąžiningumas, įsitraukimas, pažadų tesėjimas, įsipareigojimų vykdymas – argi tai nedzeniška? Jei norime išsaugoti savo darbą, negalime visą dieną medituodami sėdėti prie stalo ar nekreipti dėmesio į darbovietėje susidariusią kritišką padėtį, nes esame „visiškai įsitraukę" į pranešimo rašymą. Turime gyventi šiame pasaulyje. Tad apie kokią pusiausvyrą kalbame?

Mintis apie pusiausvyrą grąžina prie budraus dėmesingumo.

Kad išlaikytume pusiausvyrą, matykime, kas yra darbas – pragyvenimo šaltinis, jūsų asmeninis indėlis



Arčiau nirvanos

Pagal budistinę teisingo pragyvenimo šaltinio sampratą, reikia dirbti darbą, nesusijusį su smurtu ir nekeliantį pavojaus kitų sąmoningų būtybių gyvybei ar gyvenimo kokybei. Ar jūsų darbas tenkina šias sąlygas? Ar galite pakeisti darbą, kad jis atitiktų teisingesnio pragyvenimo kriterijų? Jei ne, ar tai jums rūpi? Gal verta stengtis pereiti prie kitokio darbo? Tik jūs patys galite atsakyti sau į šiuos klausimus.

į pasaulio būtį ir jūsų kūrybingumo raiška. Darbas nėra būdas susikurti asmenybę ar tapatybę ir jis nėra gyvenimo būdas. Mūsų esybė, savastis niekaip nepriklauso nuo darbo (nors kartais atrodo, kad priklauso). Vos pamanę, kad darbas lemia, kas esame, mes imame suvokti nebe taip aiškiai.

Ar nepastebėjote, kad nuolat susikaupusiems ir neprarandantiems aiškaus suvokimo darbuotojams, kurie geba vis dėlto likti kažkaip atsisieję, dažniausiai labiau sekasi. Jie imasi darbo atsidavę, net aistringai, tačiau neleidžia, kad jis taptų vienu jų bruožų. Tokiems viską teisingai suvokiantiems žmonėms sunkumai darbe niekada nevirsta tapatybės krize.

Atgaivinkite kitus įsipareigojimus. Juk draugų turite ne vien tarp bendradarbių. Savaitgaliais renkite „neatšaukiamus susitikimus“, visiškai nesusijusius su darbu. Kurkite gyvenimo pusiausvyrą, remdamiesi veiksminga savidrausme ir pirmiausia įsipareigodami „esančiam sau“, o tik paskui „dirbančiam sau“.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Atskirti darbą nuo ego yra sunku, tačiau nepaprastai svarbu, siekiant įveikti stresą ir įtampą.
- Atsisakę lūkesčių galite teisingai suvokti įtampą, net kai esate kitų žmonių lūkesčių auka (o tai nebe jūsų valioje).
- Išmokę judėti pasroviui, nesipriešindami tam, ką darote, galėsite dirbti vaisingiau ir labiau mėgautis darbu.
- Rūpinkitės savimi ir suvokite savo poreikius, tada bus mažiau įtampos ir geriau dirbti.
- Neturite rinktis: darbas ar gyvenimas. Turite išlaikyti tarp jų pusiausvyrą, tada visos gyvenimo sritys bus džiugesnės ir vaisingesnės.

20 skyrius

Tvarkykite darbinę veiklą jos netvarkydami

Šiame skyriuje:

- Jūsų darbinės veiklos kelias vis dėlto yra jūsų ar kieno nors kito?
- Nustokite geisti ir pradėkite dirbti.
- Atviru protu nusistatykite kryptį.
- Pinigai ar gyvenimas... o galima turėti abu?
- Jūs tai jau padarėte!

Kai kas, matyt, vis dar kovojate su tariamais prieštaravimais tarp gyvenimo kaip tik dabar ir savo ateities planavimo. Yra žmonių, susiplanavusių karjerą nuo paauglystės. Yra mėgstančių savo darbą, bet norinčių siekti aukštesnių pareigų. Yra nenustygstančių iš prigimties ar siekiančių geriau panaudoti savo talentą ir gebėjimus.

Šiomis dienomis profesinė veikla kinta greičiau, nei spėjame ištarti: „Koks jūsų tinklalapio adresas?" Prieš 10 metų net mintis nebūtų kilusi, kad žmonės kurs savo karjerą per internetą. Spartus darbų keitimas dabar kartais net laikomas tikslinga priemone, padedančia greitai kilti karjeros laiptais.

Ar įmanoma, planuojant savo darbinę veiklą, vis dar vadovautis dzeniškomis pažiūromis? Kaip planuoti ateitį, gyvenant šią akimirką? Ar gyvendami dzeniškai galite kartu ambicingai trokšti kilti karjeros laiptais?

Nelygu, kaip suprantate ambicingumą... Jei darbe būsite dzeniškai nusiteikę, tai tikrai nenustosite planuoti savo veiklos. Dzeniškumas nėra nekintanti rimtis. Jis visiškai suderinamas su „nagi, pirmyn, pirmyn, pirmyn". Bet taip pat reikalauja paisyti kito svarbaus principo: *Nesilaikykite įsitvėrę.*

Nesilaikyti įsitvėrus? Juk nudardėsiu nuo karjeros laiptų!

Jei dirbate vien tam, kad pragyventumėte, nesunku nepastebimai persijungti į žengimo priekin režimą. Kopk aukštyn, daugiau uždirbk, gauk geresnes pareigas ir t. t. Mintis išmesti iš galvos šias pastangas ir siekius baugina. Ar tik nenudardėsite žemyn hierarchijos laiptais ir neatsidursite vėl kurjerių skyriuje? Dirbti savo darbą – tai žengti į priekį, tiesa?

Ne, netiesa, jei norite gyventi (ir dirbti) dzeniškai. Jūsų darbui nekyla jokio pavojaus, net jei išmetate iš galvos savo siekius ir nuolat įnirtingai nežvelgiate į priekį. Kas jums sakė, kad tada nustos sektis? Kai nebebūsite susitelkę į tai, kas bus toliau, galėsite geriau susitelkti į tai, ką darote dabar. O kaip tik dabar galite planuoti kitos savaitės užduotis, bendradarbiauti, sudarant didelį kitų metų sandorį ar rengiant išankstinį dešimties metų įmonės veiklos planą.

Sutelkdami dėmesį į šią akimirką, pasirūpinate, kad atliktumėte savo darbą gerai, o tam dažnai reikia platesnio požiūrio. Ką žadate pasiekti per dešimt metų? Kokius žingsnius reikia žengti, kad tai įvyktų? Štai kur dzenas. Bet jau dabar išgyventi, kas galbūt vyks po dešimt metų, be atodairos lėkti, pamiršus šią akimirką, kad nusigautumėte į ateitį – štai kur gyvenimo švaistymas.

Kas, jūsų nuomone, užtikrina paaukštinimą? Dėl kokių priežasčių suteikiamos geresnės pareigos? Kas teikia pasitenkinimą darbu? Žinokite: tikrai gerai atliekamas darbas.

Ciniški žmonės gali prunkštelėti: „Oi, vargšai naivuoliai, Garis ir Eva mano, kad gerai dirbdamas žmogus užsitikrina judėjimą pirmyn. Nėra taip paprasta! Jie nesupranta, kiek lemia tai, ką pažįsti, su kuo kalbiesi, ar esi reikiamoje vietoje reikiamu metu ir ar įgijai deramą pranašumą tarp konkurentų."

Kokį pranašumą? Sveiko proto pranašumą? Pranašumą prieš draugus ir kitus mielus žmones? Pranašumą, kad jus tuoj ištiks širdies infarktas? Ko siekiate eidami į priekį? Ar ten priekyje yra kas nors, ko nėra čia? Daugiau pinigų? Daugiau turto? Prašmatniau apsirengę draugai? Ar yra bent kas nors, kas iš tikrųjų svarbu ir nelaikina?

Niekas nesako, kad žmonės į priekį (materialistine, daiktine prasme) eina

vien garbingai. Bet ar jūs patys norite taip žemintis? Jei taip būtų, vargu ar skaitytumėte šią knygą. Tik doras darbuotojas, gebantis atsakyti už savo veiksmus, susitelkiantis ir kruopščiai atliekantis net ir sudėtingiausią darbą, yra vertingas. Jei taip dirbate ir tokie esate, jūs lengvai pakilsite į viršų ir be karjeros laiptų.

Susitelkimas veikti geriausiai, kaip tik galite šią darbinės veiklos akimirką, padeda neišskaidyti jėgų, neblaškyti dėmesio ir nekankinti savęs mintimis, ką turėtumėte pasakyti ar aplankyti ir kaip dar geriau įtikti vyresnybei, kad kitą ketvirtį stovėtumėte pirmi eilėje kilti laipteliu aukštyn.

Nėra lengva išmesti iš galvos inerciją ir nesilaikyti įsikibus siekių. Sunku, jei stipriai įsitvėrėte karjeros laiptų turėklo. Vis dėlto atminkite, kad neturite valios kitiems. Jūs nevaldote gyvenimo. Jūsų valioje tik tai, ką patys darote. Kitaip tariant, galite pasirinkti, kur norite išeikvoti savo jėgas.

Suplojimas vienu delnu

Senas dzeno pasakojimas byloja apie mokinį, priėjusį ir paklaususį dzeno meistro: „Meistre, kiek užtruksiu, kol atbusiu?" Meistras nužvelgė mokinį nuo galvos iki kojų ir tarė: „Manyčiau, penkiolika metų." „Penkiolika metų!" – nusivylęs sušuko mokinys. „Atleisk, apsirikau. Tu užtruksi dvidešimt metų", – atsakė dzeno meistras. „Dvidešimt? Tikrai ne dvidešimt!" – vėl užprotestavo mokinys. „Na, tu teisus. Ne dvidešimt. Užtruksi trisdešimt metų", – atsakė meistras.

„Trisdešimt?" – iš siaubo pravirko mokinys. „Ne, ne, aš vėl apsirikau. Matyt, užtruksi kokius penkiasdešimt metų." Jūs jau supratote, kas įvyko. Kuo daugiau norite, kuo toliau siekiate į ateitį, tuo toliau ši ateitis yra nuo „dabar". Mokinys, gyvenantis šią akimirką, nesirūpina tuo, kas bus ateityje.

Metas stengtis, metas sėsti ir laukti

Susitelkti į *dabar* atrodo nesudėtinga, bet dirbdami suprantame, kaip viskas gali susipinti. Iš kur žinoti, kada dirbti, neįsitraukiant į darbovietės intrigas, o kada pateikti savo pasiūlymą, užsiminti apie algos pakėlimą ar pateikti viršininkui pritrenkiančią idėją?

Retas darbas tikrai yra paprastas, todėl negalime nurodyti tiesaus kelio į sėkmę. Niekas negali. Tačiau pravartu atsiminti, kad kartais geriausia, ką galite padaryti, yra dirbti sutelkus tikslingas pastangas. O kartais geriausia yra sėsti ir laukti.



Arčiau nirvanos

Kiekvieną dieną darbe darykite kvėpavimo pertraukas. Atsitraukite nuo darbo, įsitaisykite patogiai ir kvėpuokite. Įsiklausykite į aplinką. Stebėkite. Juskite. Užuoskite. Suvokite, kas darosi, bet neprisirišite. Žvelkite į savo darbo aplinką, tarsi čia dirbtumėte ne jūs. Patirsite įdomių įžvalgų.

Ko laukti? Kol ateis tinkama akimirka, gyvenimo atoslūgis ar potvynis, pasireikš srovės, sūkuriai ar tyki tėkmė. O iš kur žinoti, kuri akimirka tinkama ką nors keisti darbe, ką nors teikti, ko nors prašyti, net mesti darbą? Yra tik vienas būdas žinoti: budriai stebėti.

Budrus dėmesys gali padėti jums aukštai kilti karjeros laiptais ir jis reiškia daugiau nei vien susitelkimą į dabar atliekamą darbą. Turite visiškai suvokti, kas visą laiką vyksta aplinkui. Budrumas reikalauja tam tikro atsietumo ir būtent šis atsietumas gali jus kilstelėti šiek tiek virš sumaišties, kad galėtumėte teisingai suvokti padėtį.

Jei nepajėgsite teisingai suvokti padėties, jūs aklai klupinėsite ir klaidžiosite, tarsi beviltiškai pasiklydę miške, kai nė neįtariate, kad nepastebėjote tako, tiesiogiai vedančio į atvirą erdvę. O jei kas kilstelėtų, matytumėte visą mišką, ne vien aukštus medžius. (Pamenate priežodį, kad per medžius miško nematyti...) Aprėpsite visą mišką ir kelius, vedančius į jį ir iš jo. Tada bus aišku, ką daryti, kad patektumėte ten, kur norite nueiti.

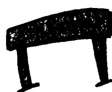
Mes negalime jums patarti: „Jei dirbate šį darbą, jums reikia padaryti X ir Y", bet jūs patys žinosite, ką ir kada daryti, jei lavinsite budrų atidumą. Nuolatinis dzadzenas ryte ir vakare leis išsiugdyti budrumą ir dėmesingumą, puoselėti ir išgryninti gebėjimą teisingai suvokti darbinę padėtį, tiksliai žinoti, kada pasinerti į darbą, o kada pasėdėti atsilošus, kaip neklystamai leisti gyvenimo srovėms sroventi per rėvas.

Kas jums paklūsta ir kas ne

Kaip sunku patikėti, kad iš tiesų neturite valios kitiems, nė trupučio. Juk jei pasikalbėsite su viršininku, galbūt jis taps supratingesnis. Kai kuriose darbovietėse taip ir yra. Gali būti, kad žmonės, su kuriais palaikote tam tikrus santykius, žiūri į jus palankiau. Taigi, pavaišinę klientą pietumis ir jį pamaloninę, išpeštumėte naudos. O padėję bendradarbiui atlikti nuobodų darbą, sulauktumėte jo pagalbos ateityje.

TV šou „Siaubinga tiesa" vedėjui Maiklui Murui niekaip nesisekė prisikvies-

ti į laidą ką nors iš vienos stambios korporacijos. Tada jis pasiuntė tris merginas supermodelius, aprengtas vien apatiniu trikotažu, ir įmonės vyriausiasis vadybininkas, jų pagautas vestibiulyje, džiaugsmingai pažadėjo atvykti į studiją. Negarbinga? Taip. Gyvenimiška? Be abejo.



Beždžionės protas!

Kai svarstote, kaip paveikti kitus, panagrinėkite, kaip jus pačius gali paveikti malonus žodis, dovanos, paslauga ar, priešingai, šiurkštumas, nepagarba ar įžeidimas. Ar dažnai kitų poelgiai jus paveikia tiek, kad imate elgtis taip, kaip tikrai nesielgtumėte, jei aiškiau suvoktumėte aplinkybes.

Mes nesame atitrūkę nuo tikrovės ir nemanome, kad vienų žmonių poelgiai neturi poveikio kitiems. (Tiesą sakant, atvirkščiai, dzeniškai gyvendami *priartėjome* prie tikrovės!) Darbiniame gyvenime apstu santykių, o iš jų susiklosto tarpusavio bendravimas. Koks gi skirtumas tarp bendravimo, galvojant, kaip pasiekti konkrečių rezultatų, ir turėjimo valios paveikti kitus žmones?

Bendrauti, galvojant apie konkrečius rezultatus, yra tam tikras darbas. Jei dirbate nusiteikę dzeniškai, tai siekiate rezultatų prie jų neprisirišdami. Jūs galite padaryti tik tai, ką galite: kuo geriau dirbti, tinkamai stengtis, būti pasirengę, turėti teisingą požiūrį ir sąžiningai, draugiškai bendrauti su kitais. Jūs kažką darysite ir tikriausiai pasieksite tam tikrų rezultatų. O gal ir nepasieksite. Atsimenate chaoso teoriją? Daug kas yra nenuspėjama. Galbūt viskas klostysis taip, kaip norėjote, bet galbūt ir ne. Jūs galite padaryti tik tai, ką darote.

O kai manote, kad žmonės paklūsta jūsų valiai, būna atvirkščiai. Dar studijuodamas koledže Garis pasiprašė priimamas į norimą darbą. Pokalbis praėjo puikiai. Darbdavys pasakė, kad paskambins Gariui po kelių dienų. Kai, Gario nuomone, praėjo pakankamai laiko, jis paskambino tam vyrui ir atsiprašė „už trukdymą". Šis atsakė, kad jis „vis dar kalbasi su žmonėmis". Garis palaukė dar keletą dienų ir paskambino vėl. Ir vėl. Galiausiai darbdavys susierzino, ir Garis suprato, kad „pats atėmė iš savęs galimybę".



Arčiau nirvanos

Sakoma, kad nušvitęs Buda staiga suvokė ir su nuostaba tarė, kad visa, kas gyva, yra budos prigimties, tačiau dėl neišmanymo niekas nesuvokia savo tobulumo. Atsiminkite tai kaskart, kai kyla sunkumų darbe. Visi (konkurentas, erzinantis bendradarbis, jus iš darbo atleidęs viršininkas) yra tobuli ir nusipelno atjautos, pagarbos ir net nuolankumo.

Tada Gario tėvas paporino apie „trupinių mėtymą į vandenį". Atliekate tai, kas, jūsų manymu, yra tinkama ar teisinga, tai, kas atrodo veiksminga,

o paskui paliekate savieigai. Jei Garis, kaip įmanoma geriau pasirodęs per pokalbį, daugiau būtų nesikišęs, jis galėjo gauti tą darbą. O galėjo ir negauti. Tai nuo jo nebepriklausė. Jei per daug galvosite apie tai, kam neturite valios, geriausiu atveju suirzę išlėksite „prasiblaškyti", o blogiausiu atveju pakenksite sau ir neteksite puikios galimybės. Tam tikru momentu pastangų metas baigiasi ir prasideda kantrybės metas. Dzenas – tai mokėjimas būti kantriam. Taip pat mokymasis pralaimėti.

Išmokti pralaimėti

Kartais reikalai krypsta ne pagal jūsų norus. Visko nutinka: galite prarasti sandorį, negauti darbo, sulaukti papeikimo, sutrikti, jus net gali atleisti iš darbo.

Ką tada daryti? Niršti? Rėkti? Verkšlenti? Pasitraukti? Ką nors išvyti? Juk negalite dabar visko mesti ir imtis kitų reikalų?

Prieš kurį laiką Garis dirbo toksikomanijos programoje ir dėl daugelio priežasčių buvo pasiruošęs keisti darbą. Jis dalyvavo pokalbyje dėl darbo ligoninės stacionarinių ligonių programoje. Darbdaviams Garis patiko. Jie pakvietė jį į antrą pokalbį. Jis jiems patiko dar labiau. Dar po dviejų savaičių jis sulaukė laiško, kuris, anot jo, turėjo prasidėti taip: „Sveikiname..." arba „Sveiki atvykę..." arba „Nekantraujame pradėti su jumis dirbti..."

Taigi, Garis gavo laišką. Taip, atspėjote: jo nepriėmė į darbą.

Garis neįtikėtinai nusivylė. Jam atrodė, kad tai buvo vienintelė tikro darbo galimybė ir daugiau tokios nebepasitaikys. Būdamas 27-erių metų amžiaus Garis manė, kad viskas baigta. Jam niekas nepavyks. Nieko gera nelaukia jo kelyje. Jis pasmerktas kentėti.

Apimtas tokių jausmų jis prasėdėjo dar dvi savaites. Buvo paniuręs ir susisielojęs dėl prarasto gero vardo, nes visiems girdint pasakė, kad gaus tą darbą. Koks pažeminimas, kaip jis klydo, manydamas, kad jeigu sunkiai dirbs ir gerai elgsis (gerai elgsis pagal savo standartus), gaus, ko tik panorėjęs. Kodėl šitaip nutiko?

Galiausiai Gariui nusibodo liūdėti. Jis pripažino savo jausmus ir buvo pasiruošęs jų atsikratyti. Tad nuėjo į sporto klubą. Ėmė susitikinėti su draugais. Pradėjo žvalgytis aplinkui, domėtis, kas įdomaus vyksta šiame pasaulyje. Tada susimąstė, kad galbūt tas darbas ne visai jam tiko. Matyt, kas nors kitas labiau jo nusipelnė ar geriau tiko toms pareigoms. Kaip yra, taip yra.

Garis pradėjo darbo ieškoti plačiau, už toksikomanijos programos ribų.

Greičiausiai atėjo laikas peržengti ribas, į kurias buvo įsispraudęs. Jis pradėjo žvalgytis po mokymo įstaigas, verslą. Ak, verslas! Dabar čia viskas atrodė patrauklu, o anksčiau jis net nesvarstė apie tai. Garis pradėjo bendrauti su verslo žmonėmis, kad suvoktų, kas ten vyksta. Jo trumpas gyvenimo aprašymas papuolė vienam žmogui, ieškojusiam, kas galėtų mokyti išeivius iš trečiojo pasaulio šalių naudotis programine įranga. Gario anketiniai duomenys darbdaviui pakliuvo pačiu laiku.

Po kelių savaičių jis perėjo į kitą veiklos sritį ir pradėjo naują karjerą. Jis ėmėsi veiklos, kuri jo gyvenimą pakreipė nauja, įdomia kryptimi. Bet taip nutiko tik tada, kai jis atsikratė savo lūkesčių ir nebevaržė savęs.

Suplojimas vienu delnu

„Visa tai vadinama darbu „kad būtume gyvi"? Sakykite, kiek pažįstate žmonių, kurie darbo dienos pabaigoje būna gyvesni nei dienos pradžioje? Kas grįžta namo iš tos „kad būtume gyvi" veiklos trykšdamas gyvybe? Kas įlekia pro duris žvalus ir pilnas jėgų, pasiruošęs praleisti nuostabų vakarą su šeima? Kurgi ta darbe papildyta gyvybė? Ar nebūtų tiksliau sakyti: „Kad būtume negyvi"? Argi nežudome savęs (sveikatos, tarpusavio santykių, džiugesio, žinių troškimo) dėl savo darbo? Visi aukojame gyvenimą dėl pinigų, bet visa vyksta labai lėtai, tad tik retas kuris šitą pastebi."

Iš Dž. Domingeso ir V. Robin knygos „Pinigai ar gyvybė?" (Joe Dominguez, Vicki Robin, Your Money or Your Life)

Jūsų darbe, kiekviename darbe, viskas vyksta dėl daugelio priežasčių. Kai Garis dirbo reklamos srityje, jų komanda galėjo sėdėti per visą naktį, stengdamiesi kūrybingai atlikti naują užsakovo užduotį, dėl kurios paskelbtą konkursą jie norėjo laimėti. Jie atsiduodavo darbui ir įdėdavo visas pastangas. Tačiau tikrai ne visada laimėdavo.

Kodėl taip nutikdavo? Kartais klientui labiau patikdavo kitos agentūros pristatymas. Kartais klientą asmeniškai labiau traukdavo kuri nors kita konkuruojanti agentūra. Kartais kas nors pažinojo kažką, o kažkas pažinojo dar kitą, suskambėdavo skambutis ir palankumas būdavo garantuotas. O kartais, žinoma, darbą gaudavo Gario komanda.

Bet Garis su kolegomis tikrai negalėjo visko suvaldyti. Jie tik galėjo deramai pasistengti dėl darbo. Galėjo viltis ir tikėtis laimėti. Bet viltis ir tikėjimas negali paveikti darbo rezultatų.

Mes visi turime lūkesčių, dažnai netikroviškų ir nepagrįstų. Kartais mums

nepavyksta atsisieti, atsitraukti ir teisingai suvokti padėtį. Ilgai trunka, kol šito išmokstame. Po daugybės metų nuolatinių pastangų pagaliau mums pavyko, vadinasi, pavyks ir jums. Jei dirbsite panaudodami visus savo gebėjimus ir sutelkę visą dėmesį, nekreipdami dėmesio į lūkesčius, kurie gali išsipildyti arba neišsipildyti, tapsite geresni darbuotojai ir jums pavyks pasinaudoti atsiveriančiomis karjeros galimybėmis.



Arčiau nirvanos

Jei dirbate vadovaujamą darbą, tenka pavaldiniams nustatyti tam tikras normas, taisykles ir iškelti tikslus. Vadinasi, tenka ko nors tikėtis. Žinokite, geriausi vadovai neprisiriša prie šių lūkesčių. Jie priima viską, kad ir kas vyktų, ir stengiasi kuo geriau tai panaudoti, net jei tai žlugdo visas jų viltis. Dzeniško stiliaus vadovai skiria dėmesio tik tam, kam jie iš tikrųjų turi valios, užuot švaistę jėgas kaltinimams, pykčiui ar bausmėms.

Kur tai nuves

Visi girdėjome banalų klausimą: „Kokio užrašo norėtumėte ant savo antkapio?" Ar norėtumėte, kad užrašytų: „Nusidirbo mirtinai"? Nors dzene mums nerūpi tikslai, nesusiję su dabarties akimirka, trumpam žvilgtelėkime į ateitį. Visų laukia ta pati pabaiga, ar ne? Visų būtybių gyvenimui būdinga tai, kad jis baigsis.

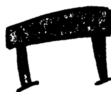
Taigi, jei turime tokį akivaizdų tikslą, kodėl taip skubame jį pasiekti? Kodėl naikiname save, darydami tai, kas mums nepatinka, netenkina ir neverta, kas nė kiek negerina šioje žemėje turimo gyvenimo? Argi nebūtų prasmingiau leisti vertingas dabarties akimirkas būnant nesutrikdytos pusiausvyros, įdomiai, vaisingai, atsipalaidavus, mylint ir džiaugsmingai. Žinoma, kad būtų prasmingiau. O ką galite padaryti kaip tik dabar, kad būtumėte tokie šią dabarties akimirką?

Dzeniška būtis – tai pusiausvyra, paverčianti šią akimirką verta viso mūsų dėmesio. Kaip daugelis nelengvai supratome, kad sumaniai ir vaisingai dirba nebūtinai tas, kas iš visų bendradarbių ilgiausiai sėdi darbe, įvairiais būdais kopia karjeros laipteliais ar smogia kitiems žmonėms iš pasalų (metaforiškai ar net tiesiogiai). Dirbti atvirai, neužsisklendus, linksmai, sąžiningai, atsidavus, susikaupus ir susitelkus, bet kartu išlaikant pusiausvyrą tarp darbo ir kitų gyvenimo sričių – štai kur kas malonesnis būdas, leidžiantis tenkintis savo karjera ir visu gyvenimu.

Ko išmokstame ir ką sukuriame nedarbinėje veikloje, gali turėti įtakos tam, kokie esame darbe. Galiausiai juk viskas susiję. Darni pusiausvyra leidžia visuotinei sąsajai klostytis savaime, valingai nenustatant, kiek per dieną dirbti, kiek žaisti ir kiek miegoti.

„Gyvenimas – skirtas darbui", nėra sėkmingos karjeros receptas. Tai išsekimo receptas. Mes teikiame pirmenybę dzeno receptui.

Gyvenimas – skirtas gyvenimui.



Beždžionės protas!

Jei darbas nedžiugina tiek pat, kiek kita veikla, tai arba darbo dar nepriderinote sau, arba užmiršote, kaip yra svarbu suvokti, kad iš tiesų būnate tik šią akimirką, ir kuo giliau ją išgyventi, kad ir ką veikiate: dirbate, žaidžiate, valgote ar ilsitės. Visa turi prasmę. Visa yra jūsų gyvenimas.

Jūs jau padarėte

Yra tokie vienos dainos žodžiai: „Galų gale juk viskas jūsų rankose!" Puikus optimistiškas linkėjimas. Tačiau dzenas diegia kitą versiją: jūs jau padarėte!

Jei neprisirišate prie migloto ateities rezultato, tai neturite kur reikšti savo valią, ką valdyti, vadinasi, lieka daryti tik tai, ką darote kaip tik šią akimirką. Galite tik įsitraukti į vyksmą: mažesniu mastu – į asmeninės užduoties vykdymą, didesniu mastu – į visos savo darbinės veiklos, karjeros raidą.

Darykite tai, kas jus džiugina. Galvokite apie tai, kas jums įdomu. Dirbkite ir būkite su jums mielais žmonėmis. Sutelkite jėgas į tą buvimą, darbą, draugiškumą, pastangas, kylančias iš tikro pomėgio ir potraukio. Štai jūsų atpildas. Ir jūsų sėkmė. Jei kaip tik šią akimirką esate pasiekę aukščiausią šiuo metu jums įmanomą profesinės veiklos tašką, tai ir yra sėkmė.



Arčiau nirvanos

Kad išreikštumėte savo profesinės veiklos tikslingumą, nereikia apsimetinėti atsakinguoju vadybininku, kai juo nesi. („Kas pasidarė Džo? Kodėl jis sėdi viršininko kabinete užsikėlęs kojas ant stalo? Man atrodo, jis visiškai susipainiojo!") Tereikia kaip tik šią akimirką parodyti tai, ką turite geriausia. O jei iš visų jėgų stengsitės nusikelti mintimis į kada nors būsiantį darbą, namus ar pas draugus, kuriuos dar įgysite, tai neteksite darbo, namų ir draugų – visko, ką turite kaip tik dabar.

Galite ginčyti, kad dabartinis jūsų darbas yra gryna katorga, tiesiog nemėgstamas užsiėmimas, tik laiptelis, ieškant ko nors geresnio, tik būdas užsidirbti

pargyvenimui ir t. t. Tad kokia čia sėkmė? Kai šitaip žiūrite į savo darbą, nieko kito ir negalite matyti, vien kankinančią katorgą. Pagalvokite – turite aiškų tikslą ar griebiatės bet ko, kad tik sumokėtumėte nuomos mokestį?

Pažvelkime į tolesnę jūsų ateitį. Tik nieko neišsigalvokite, toks veiksmas dera su budriu atidumu, arba „dabar". Šitaip budriai aprėpiame savo kaip asmens bendrąjį vaizdą. Kiekviena akimirka turi gyvenimiškąją vertę, vienai akimirkai nuolat virstant kita, akimirka po akimirkos neblogai yra turėti tam tikrą planą – lankstų, prireikus keičiamą, bet vis dėlto planą.

Jeigu neturite karjeros plano, arba, kaip mums labiau patinka vadinti, laimės plano, gal jau metas imtis jį kurti. Kuo nuodugniau apsvarstykite toliau pateiktus klausimus ir prie kiekvieno įrašykite savo svarią mintį. Taip gali rastis netikėtų atsakymų:

- Kaip apibūdintumėte dabar atliekamą darbą?

  ____

  ____

- Ar jūsų atliekamas darbas yra tai, ko norite, pakopa, siekiant kažko kito, ar tiesiog tai, ką sugebėjote gauti?

  ____

  ____

- Jei šis darbas nėra tai, ko norite, kodėl, jūsų manymu, jį dirbate?

  ____

  ____

- Ko turėtumėte imtis dabar, kad darbinė veikla labiau jus tenkintų?

  ____

  ____

- Ko turėtumėte imtis rytoj, kad darbinė veikla labiau jus tenkintų?

  ____

  ____

- Ką norėtumėte būti pasiekę darbinėje veikloje po metų?

  ____

  ____

- Ką turėtumėte padaryti šiais metais, kad pasistūmėtumėte link savo siekių?

  ____

  ____

- Ką norėtumėte būti pasiekę darbinėje veikloje po penkerių metų?

  ____

  ____

- Ką turėtumėte padaryti kasmet visus penkerius metus, kad pasistūmėtumėte link savo siekių?

  ____

  ____

- Kaip jaustumėtės, jei žinotumėte, kad niekada nepasieksite savo tikslo?

  ____

  ____

- Apsvarstykite kitus įdomius darbinės veiklos, karjeros tikslus. Ką dar norėtumėte daryti?

  ____

  ____

- Ko turėtumėte imtis šiandien ar šiais metais, kad pasistūmėtumėte visai kita kryptimi (net jei neketinate to daryti)?

  ____

  ____

- Kas šiandien teikia jums asmeninį pasitenkinimą darbinėje veikloje?

  ____

  ____

- Ar esate tvirtai prisirišę prie savo karjeros planų?

  ____

  ____

- Kas trukdo būtent dabar būti patenkintiems savo darbo sėkme, karjera?

  ____

  ____

Rimtai apsvarstę šiuos klausimus, budriai suvoksite savo planą. Tačiau atminkite, jei prisirišite prie plano, tai paklosite pamatą nusivylimui. Jei tikite,

kad darbas tėra vyksmo dalis, vadinasi, jūsų sėkmė užtikrintai yra kaip tik dabar, nesvarbu, kokį karjeros etapą esate pasiekę šią akimirką. Negi tikrai esate „tik" sekretorė ar asistentas, kontoros tarnautojas, pameistrys ar kieno nors pasiuntinys? Jei einate savo keliu, tai visa, ko reikia, rasite čia ir dabar.

Nesupraskite, kad nebejudėsite į priekį, tiesiog, tiksliai tariant, judėsite ne į ateitį. Tai bus nepertraukiama eilė dabarčių, kiekviena deranti su planu ir kiekviena deranti su kryptimi, bet nė viena nesusijusi su tikslu taip smarkiai, kad užgožtų šią akimirką. Tegu kiekviena akimirka būna tiek pat tenkinanti, stebinanti ir įprasta, kaip ir visos kitos, tada darbinė veikla ir karjera jums teiks deramą pasitenkinimą.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Daugelis renkamės darbinę veiklą, remdamiesi ne savo gebėjimais, o klaidingomis prielaidomis apie kitų žmonių norus arba savo nepatenkintus poreikius.
- Siekimas žengti pirmyn rodo, kad ateitis yra kažkaip labiau pageidaujama negu dabartis ir verta jai skirti daugiau dėmesio. Visa tai atsigręžia prieš jus. Nes jei geriausia, ką galite, atliksite kaip tik dabar, tai pasieksite kur kas daugiau.
- Jūs negalite paveikti darbinės veiklos ir karjeros aplinkybių. Turite valios tik tam, ką dirbate.
- Skirkite jėgas tam, kas vyksta šią akimirką jūsų gyvenime, susitelkite į savo vientisumą ir dabartinį karjeros etapas.

6 dalis

Namai – ten, kur yra dzenas

Šeštoje dalyje padėsime jums surikiuoti visus kasdienio gyvenimo atradimus. Ar galima savo aplinką padaryti labiau dzenišką? Tikrai galima! Ar dzeniškuose namuose reikės nuolat tvarkytis? Greičiausiai, taip! Dar pakalbėsime apie dzeną ir kūrybingumą: apie piešimą, rašymą, poeziją, muziką, meno supratimą ir sportą. Pabaigoje aptarsime gailestingumą – dzeno „antrą žingsnį", kuris žengiamas atbudus, apsižvalgius ir suvokus, ką reiškia būti budriai atidžiam. Atjauta ir gerumas staiga atsiranda, kai išmokstame veikti ir būti neįsikibdami ir netrokšdami. Pakalbėsime, ką tai duoda jums kaip atskirai būtybei ir pasauliui kaip vientisam dariniui, sudarytam iš atskirų bangų didžiojoje būties jūroje. Dzenas yra toks, kokį jį padarote. Jis – jūsų gyvenimas, savęs atradimas, šios akimirkos išgyvenimas. Tegul jis atliepia jūsų virpesius ir galėsite gyventi visa savo jėga. Ir jaustis puikiai. Tik stebėsitės, kodėl taip ilgai užtrukote!



21 skyrius

Jūsų *dzendo*

Šiame skyriuje:

- Namai virsta asmeniniu *dzendo.*
- Dzeniškas užgriozdinimo tvarkymas.
- Švara – antraeilis dalykas po dzeniškumo.
- Tikras gyvenimas savo namuose.
- Kas bendra tarp fengšui ir dzeno.

Dzenas ne tik skatina per daug neprisirišti prie to, ką turime, jis taip pat ragina visiškai suvokti, kad esate kaip tik šią akimirką, ir visiškai pasinerti į savo pareigas. Jei mūsų namai bus pritaikyti pageidaujamam gyvenimui, bus lengviau viso to siekti. Skirkime kambarį dzadzenui arba rašymui, tapymui. O gal taikykimės prie kitų meditacinių užsiėmimų: meškeriojimo su musele, mezgimo, ėjimo bėgtakiu.

Dzenas – tai budrus kasdienio gyvenimo patyrimas. O kas geriau atstovaus jūsų kasdieniam gyvenimui, jei ne namai? Žinoma, iš tiesų niekas nieko neatstovauja. Dzene namai yra tiesiog namai. Tačiau savo namus galima pritaikyti dzeno užsiėmimams. Ir visai nereikia išparduoti viso turto ir sėdėti ant pagalvėlės vidury tuščio kambario, giedant egzotiška kalba. Tereikia taip pertvarkyti namų aplinką, kad ji skatintų budrų dėmesingumą ir atidų gyvenimą, kad ir ką jis apimtų.

Namai – ten, kur yra dzenas

Kaip dzeną įkurdinti savo namuose? Mes siūlome keturlypį būdą.

Tegul namai būna:

- paprasti,
- švarūs,
- patogūs,
- prasmingi.

Nė viena šių namų savybių nėra svarbi savaime. Šių savybių laikymasis tvarkantis namuose tiesiog yra būdas priminti sau nuolat būti budriems. Gyvendami paprastai lengviau atsispiriame daiktiškumui. Švarinimasis padeda blaiviau galvoti ir pasijusti mažiau užvaldytiems, apskritai namų valymas suteikia daugybę galimybių lavinti dėmesingumą (ar pamenate apie indų plovimą?).

Dzeniški namai iš esmės padeda teisingai suvokti, kas yra svarbu gyvenime: būti ir daryti, o ne turėti ir valdyti.

Gyvenamųjų kambarių pertvarkymas

Jei skaitydami šias eilutes žvalgotės po savo kambarį, jums gali pritrūkti narsos. „Ką? Šitą netvarką paversti dzeniško paprastumo ir tikslumo pavyzdžiu?" Svarbus pats keitimas, o ne pasikeitimas. Neišsigąskite kokio nors ateities tikslo. Virsmas vyksta nuolat, akimirka po akimirkos, dabar, šiuo metu. Namų kūrimas ir tvarkymas yra jūsų veikla. Taigi dabar pat apsižiūrėkite aplinkui ir nuspręskite, ką reikės daryti.

Apibrėžkite savo tikslus

Sudarykite išsamų sąrašą, ką norėtumėte veikti. Ar tikrai norite išmokti tapyti, kurti skulptūras, praktikuoti kikboksą, perskaityti visus Šekspyro raštus, lankyti viešų kalbų kursus, rašyti daugiau laiškų, išmokti prancūzų kalbą ar groti saksofonu? Galbūt jūs tikite, kad kada nors visa tai darysite, bet įsivaizduokite, kaip paprasta būtų gyventi, jei apsiribotumėte penkiais svarbiausiais įrašais, tarkim: praleisti daugiau laiko su šeima, dažniau vaišinti draugus, rasti laiko ir vietą, kur būtų galima medituoti, tapti įgudusiu virėju ir rašyti dienoraštį. Nepamirškite, kad dzene net į prioritetus ir tikslus žiūrima neįsitempus, nes gyvenimas keičiasi.

Suplojimas vienu delnu

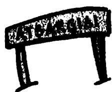
Mus supa daugybė vadinamųjų patogumų: stalo kompiuteriai, nešiojamieji kompiuteriai, delninukai, kompaktinių plokštelių leistuvai ir įrašymo įranga, telefono numerio atpažinimo blokeliai ir nuotolinio valdymo pulteliai. Virtuvėje – duonos raikytuvai, virtuvės kombainai, sulčiaspaudės ir tešlos minkytuvai. Automobiliuose yra oro kondicionavimo įranga ir GPS sistema, todėl lengvai randame kelią į prekybos centrą, degalinę, bankomatą. Vieni aparačiukai tikrai lengvina gyvenimą, bet kiti netgi sunkina jį. Jei nežinote, ką verta įsigyti ir ko nereikėtų (o ko geriau atsisakyti), „Paprastumo skaitinių" (Elaine St. James, The Simplicity Reader) autorė siūlo paklausti savęs: „Ar įsigijus šį daiktą mano gyvenimas tikrai bus paprastesnis?" Jeigu ne, meskite tai iš galvos.

Gerai, būkite negailestingi (tiksliau, nerūpestingai negailestingi). Išbraukite visą sąrašą, palikdami penkis įrašus. Šiandien tie penki dalykai yra svarbiausi jūsų gyvenime. Jiems žadate skirti laiko, atsižvelgdami į juos galvojate tvarkyti namus (bet taip pat juos galite bet kada pakeisti, pakitus prioritetams, taigi neįsitverkite jų)...

Taigi, jūsų penki svarbiausi dalykai gyvenime kaip tik dabar yra:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________

Šis penkių svarbiausių dalykų sąrašas bus jūsų susitelkimo ir atramos taškas namuose. Jei sąraše yra meditavimas ar rašymas, vadinasi, teks svetainę ar nenaudojamą kabinetą pritaikyti šiems užsiėmimams. Jei žadate rimtai domėtis valgių ruošimu, pertvarkykite virtuvę, kad ji tenkintų jūsų poreikius. Jei pasitenkinimą teikia pasilinksminimai, galima įsigyti naujų svetainės baldų, kad tilptų daugiau žmonių.



Beždžionės protas!

Ar ne jūs viską tempiate į namus? Jei negalite nieko išmesti, tikriausiai esate užvaldyti apčiuopiamų dalykų. Vertėtų tai apmąstyti. Kodėl vengiate atsikratyti daiktų? Kiek jie gerina jūsų gyvenimą, o kiek tik apsunkina?

Jūsų namai yra jūsų, tad netruksite įsitverti jų, prisirišti ar rūpintis jais lyg apsėsti. Arba tiesiog gyvensite juose, darysite juos patogius darbui, pritaikysite

sau, žiūrėsite, kad jie būtų naudingi, padėtų jums jaustis laimingiems. Pastebėjote, kad nieko nesakėme apie jūsų asmeninių *troškimų* atitikimą. Mes kalbame apie laimę, kurios neapsunkina troškimai.

Gyvenkite darydami ką nors

Daryti, kad namai būtų praktiškesni, yra dar vienas būdas, leidžiantis būti budresniems ir susitelkti į tai, ką veikiate, kad ir kas tai būtų: darbas, pomėgis ar meninė kūryba. Kur kas mažiau dzeniško palankumo teks kambariams, skirtiems laikyti įsigytus daiktus, kuriuos reikia prižiūrėti ir dėl jų nerimauti, nei kambariams, kuriuose ką nors veikiate. Dar kartą pabrėžiame: svarbiausia yra veikla, darymas, o ne turėjimas.

Jei rimtai ėmėtės dzadzeno, jau suprantate, kad jam skirta vieta padeda tvirčiau laikytis dzeno pratybų ritmo. Esame įsitikinę, kad dzadzenas yra jūsų penkių prioritetų sąraše! Ne visi turi laisvą kambarį, bet visada įmanoma paskirti miegamojo, svetainės ar kabineto kampą, kur būtų galima medituoti.

Patieskite dzadzeno erdvėje kilimėlį, padėkite pagalvėlę, meditavimo suolelį. Jei patinka, išdėstykite kitas tinkamas priemones: objektą dėmesiui sutelkti, meditacinės muzikos plokštelių ir jų leistuvą, žvakių, smilkalų, viską, kas padeda atsipalaiduoti ir susitelkti, kad būtumėte budrūs ir atidūs.

Žinoma, papildomos priemonės nėra būtinos, galbūt jums daug geriau sekasi medituoti be jokios „butaforijos". Čia tik jūsų reikalas.

Dar vienas būdas padaryti namus patogesnius – pasirūpinti, kad apyvokos priemonės (virtuvės reikmenys, valymo medžiagos ir priemonės, įrankiai ir prietaisai, drabužiai, jūsų darbo, pomėgių ar meno įrankiai) turėtų nuolatinę vietą ir būtų lengvai pasiekiamos. Ar atsimenate penkių dalykų sąrašą? Vadovaudamiesi juo, keiskite savo gyvenimo aplinką. Darykite ką nors ir žinokite, ką darote.

Namų pritaikymas kasdieniams darbams yra itin individualus dalykas, tad sudarykite tam tikras taktines užduotis. Neturėtumėte perdėm pasikliauti jomis, bet iš pradžių jos gelbsti.

- Be tų penkių prioritetinių dalykų, norėčiau, kad namuose būtų galima...

- Pirmiausia atsikratysiu nereikalingų daiktų, išvalysiu ir sutvarkysiu šias vietas...

- Kiekviena vieta bus naudingesnė, jei...

  ____

- Sutvirtinsiu penkis svarbiausius gyvenimo dalykus, jei namuose pakeisiu...

  ____

- Dar kelios mintys, kaip kursiu dzeniškesnius namus...

  ____

Atminkite, dzenas – tai darymas, veikla, siekiant tikslo, bet ne žiūrėjimas tolyn į tikslą. Jūsų namai niekada nebus idealiai švarūs, tobulai sutvarkyti ar visiškai paruošti kokiam nors poreikiui. Bet tai nesvarbu. Ateitis niekada neateina. Pasistenkite, kad svarbu būtų tik tai, kas yra dabar, skirkite dėmesio savo namams ir rūpinkitės jais taip, kaip skiriate dėmesio sau ir rūpinatės savimi atlikdami dzadzeną.

Betgi nėra vietos šiems pokyčiams! Štai kada prireikia tvarkymo įgūdžių. „Užgriozdintų vietų tvarkymas" nėra klasikinis dzeno terminas, tačiau galėtų toks būti. Užgriozdinimas susijęs su daiktais ir dalykais, kurie visur riogso ir kviečia į juos įsikibti.

Užgriozdinimas prieš paprastumą

Jei namai užgriozdinti, turime nuolatinį įnamį. Nedaugelis (ypač jei gyvename ne vieni) išvengia užgriozdinimo pabaisos. Nepadeda net šimtai knygų, straipsnių ir tvarkymo profesionalų, pasiruošusių padėti ją įveikti.

Bet jūs galite susitvarkyti patys. Juk pamenate, anksčiau sakėme, kad netvarkingas stalas gali būti puiki sujaukto proto metafora, tačiau metafora iš tikrųjų netvirtina, kad jūsų protas sujauktas. Tikrai. Pagal dzeną yra tik tai, kas yra. Nieko daugiau.

Tačiau namai – vientisa jūsų gyvenimo dalis. Jeigu jie yra labai užgriozdinti, netvarkingi, nešvarūs, iš tikrųjų gali sugriauti tvarką ar prišiukšlinti jūsų gyvenimą. Kiekvienas nereikalingas daiktas namuose yra tik todėl, kad kažkaip jį įsigijote ir prie jo prisirišote. Jei namai perpildyti daiktų, vadinasi, jus saisto daugybė prisirišimų. Jums neįtikėtinai palengvėtų, jei išmestumėte bent dalį!

Supaprastinus gyvenimo daiktinę aplinką, bus lengviau sutelkti dėmesį į svarbesnius dalykus: į žmones, saviugdą ir į veiklą, kuria užsiimate, įskaitant

prioritetinių darbų sąrašą. Kokia prasmė visą gyvenimą tvarkyti daiktus ir rūpintis jais? Kas apčiuopiama, yra laikina. Apčiuopiami dalykai niekaip nepraturtina *jūsų*.

Siekite būties paprastumo: pradėkite mažiau vartoti, kartu kelti mažiau netvarkos ir tvarkyti užgriozdintą gyvenimą. Vartojimo mažinimas – tai gyvenimo kryptis, skiepijama jums patiems prasmingais būdais: daugiau ruošti maistą namie, daugiau važinėti dviračiu, o ne automobiliu, daugiau abejoti savo pirkimo įpročiais ir mokytis pirkti mažiau, kiekvienąsyk klausiant savęs, ko iš tikrųjų reikia patogiam gyvenimui.

Jūsų aplinka yra užgriozdinta. Argi nesinori visko pašalinti vienu mostu? Tačiau greičiausiai nepajėgsite visko iškart sutvarkyti, nes daiktų yra per daug. Geriausia tvarkytis po truputį. Iš pradžių susirašykite, kuriose namų vietose reikės tvarkytis, tarkim: miegamojo sieninė spinta, prieškambario sieninė spinta, įvairių daiktų prigrūstas stalčius, garažas, maisto sandėliukas, žaidimų kambarys, rašomasis stalas, archyvas, drabužinė.

Nustatę užgriozdintas vietas, kiekvienam įrašui paskirkite laiką. Sakykime, kurią nors pavakarę kas savaitę. Atėjus skirtam laikui, pradėkite. Iškilnokite visus daiktus ir įvertinkite:

- Ar jis naudingas?
- Jeigu ne, kodėl norisi jį palikti?



Arčiau nirvanos

Dzeniškai žiūrint į užgriozdintų vietų tvarkymą, nesusitelkiama į galutinį tikslą – sutvarkytus namus. Šis tikslas niekur nedingsta, tačiau nėra akstinas veikti, nes jis yra ateityje. Šią akimirką jūsų tikslas – atlaisvinti užgriozdintas vietas. Kilnodami, valydami, išmesdami ir tvarkydami susitelkiate į tai, ką darote. Įsijauskite į darbą tik dėl jo paties. Patirkite vyksmą.

Jei nesugalvojate, dėl ko verta tą daiktą laikyti, atidėkite jį į šalį arba išmeskite iškart. („Kada nors gali prireikti" – netinkama priežastis. „Man jis patinka" – visai rimta priežastis.) Greičiausiai visus šiuos patarimus jau teko girdėti anksčiau. Tačiau dzeno požiūris šiek tiek skiriasi. Jūsų tikslas – ne iškuopti namus. Tikslas yra pats kuopimas, pats vyksmas.

Besitvarkydami susidursite su prisirišimu ir jausmų griūtimi. Tiesiog negalite žiūrėti į šį sujauktą kabinetą. Jūs visiškai nepasiruošę peržiūrėti mirusio senelio daiktų dėžutę. Visai gali būti, kad vieną dieną panorėsite apsirengti šį kelnių kostiumą.

Jei tikrai nesate kažkam pasiruošę, neverskite savęs. Po truputį tvarkantis ir

viską paprastinant, ateis laikas įveikti didesnes arba skausmingesnes užduotis. Pradėkite nuo paprasčiausių dalykų: stalčiaus virtuvėje, prieškambario sieninės spintos ar žaislų namo kieme.

Tikrai neatsikratysite nereikalingų daiktų per dieną ir greičiausiai kaupsite juos ir toliau. Tačiau budriai stebėdami sumaištį aplinkui ir pamažu, susitelkę ir tikslingai atsisakydami daiktų, kad būtų paprasčiau gyventi, be dzadzeno įsisąmoninsite dar vieną saviugdos kryptį, kuri padeda šalinti minčių sumaištį.

Čia tik daiktai

Kai valysite, išmesite, tvarkysite, perdėliosite, nepamirškite į viską žvelgti objektyviai. Sunkiausia nuspręsti, ką išmesti. Daugelis turimų daiktų susiję su atsiminimais arba su ateities planais: suvenyras iš atmintinų atostogų, tušti albumai, meilės laiškai, akmens šlifavimo įrankių dėžutė, neatverta jau dešimt metų.

Neprivalote atsikratyti visko, kas nesusiję su dabartimi. Bet ar tikrai svarbu pasilikti tą suvenyrą? Na, meilės laiškai, matyt, tikrai yra svarbūs, tačiau kelionę į Floridą juk puikiausiai prisiminsite, net jei nematysite to pripučiamo rožinio flamingo.

Turėti atsiminimų ir ateities planų nėra antidzeniška. Dzeniškumui trukdo prisirišimas prie jų. Prisirišę, įsikibę praeities ar ateities, nebegyvenate dabar, nes rūpinatės tuo, kas jau seniai praėjo ar ko tikitės ateityje. O visa šita griozdynė – tik daiktai. Be abejonės, kai kuriuos iš tiesų mėgstate. Kai kuriuos – net labai. Bet plačiąja prasme – jie ne jūsų. Visai normalu mėgti daiktą. Bet dzeniškai gyvensite tik tuomet, jei išsilaisvinsite nuo jų poreikio ir troškimo.

Suplojimas vienu delnu

Senas pasakojimas byloja apie keliaujantį vienuolį, kuris žvarbų vakarą atėjo į vienuolyną. Jis buvo sušalęs, todėl pasiėmė vieną medinę Budos statulą ir suskaldęs užsikūrė laužą. Vyresnysis vienuolis aptikęs jį suriko iš siaubo: „Ką darai? Kodėl degini statulą?" „Kad patirčiau šventumo esmę", – atsakė gudrus vienuolis. „Kaip tu patirsi šventumo esmę iš statulos?" – paklausė vyresnysis vienuolis. „Jeigu statuloje nėra šios esmės, tai kodėl nepasišildžius prie ugnelės?" – atsakė vienuolis. Ši istorija moko, kad daiktai nėra galutinė tikrovė ir aukščiausia prasmė. Jie atspindi tik nieką, tuštumą. Prasmė – kaip daiktai naudojami.

Švarinkite patį veiksmą

Greta užgriozdintų vietų tvarkymo dar yra švarinimasis. Dažnas viską laiko tvarkingai, tačiau negali prisiversti kiekvieną savaitgalį peršluostyti grindis ar iššveisti higienos patalpas. Juk sakėme, kad namų ruoša – puiki galimybė budrumui lavinti. Švaros namuose palaikymas, be to, puikiai lavina savidrausmę, o gyventi tokiuose namuose ne tik sveikiau, bet ir maloniau. Tiesiog geriau jautiesi.

O jei jau esate budrūs ir atidūs, jei tikrai įžiūrite ir išgyvenate, kur esate, ar ne maloniau patirti, kaip švaru aplinkui? Lygiai kaip tvarkydami užgriozdintą gyvenimą, švarindami namus nuolat priminame sau, ko mokomės dzadzeno pratybose: pavasarinio proto iškuopimo.

Sąmoningas gyvenimas

Norėtume dar kartą pabrėžti (nes tai svarbu), kad gyventi dzeniškai – tai ne nuolat tvarkyti namus. Dažnam patinka pirkti dzeno sodelius ar fontanėlius, Budos ar Guanin statulėles, šilkinius kimono ir kitus daiktus, primenančius Aziją ir budizmą. Daug kam patinka japoniška puošyba ar rytietiškų daiktų keliamos emocijos. Bet visa tai nėra dzenas. Tai prisirišimas. Dzenas painiojamas su mintimi apie dzeną. Visa tai tik daiktai ir mintys.

Britų dzeno žinovas R. H. Blaitas rašė: „Dzenas – tai nebeženklinimas, simbolių pašalinimas iš pasaulio ir visa ko jame." Nei vienas daiktas, nei vienas dalykas nesukurs jūsų namuose dzeno. Gyvenimo savo namuose patirtis ir namuose atliekama veikla – štai kas yra dzenas. Niekas kitas. Tikrai niekam nerūpi, ar jūs turite patrauklų burbuliuojantį stalinį fontaną su užrašu „*Zen* fontanas". Tikimės, kad nesupainiosite jo su dzenišku gyvenimu.

Gyventi dzeniškai – tai gyventi sąmoningai, visiškai suvokiant, kur gyvenate ir kur esate: dideliame name, vieno kambario vagonėlyje ar tiesiog po dangaus skliautu. Dzenas – tai suvokimas, kas yra amžinoji jūsų savastis ir kokia jūsų paskirtis visatoje. Kas čia bendra su namais? Tik suvokimas: jūs, namuose, kaip tik dabar.

Ar dzenas – tai geras fengšui?

Šiomis dienomis visi kalba apie fengšui, senovinį kinų išdėstymo meną. Daug

kur galima pasikviesti į namus fengšui meistrą, kad jis sudėliotų viską pagal tai, kas esate, kur yra jūsų namai, į kurią pusę jie atsukti ir t. t. Fengšui meistras dar gali nurodyti, kaip pastatyti pastatą atsižvelgiant į kraštovaizdį.

Kinijoje fengšui yra labai sudėtinga žinių sistema, artima astrologijai, bet jo vakarietiškas įsikūnijimas dažnai yra atskiestas, suprastintas arba visiškai klaidingas. Bet ar jis turi ką nors bendra su dzenu, nors tas autentiškasis? Negi tik tai, kad abu atsirado Kinijoje?



Arčiau nirvanos

Dzenas neskatina apsieiti be nuosavybės, žinių, pamėgtų užsiėmimų ar kasdienių gyvenimo puošmenų. Tačiau jis teigia, kad mums viso to nereikia, nes ir taip esame tobuli ir laisvi nuo įvairių puošmenų paspęstų spąstų.

Fengšui tikslas – panaudoti visus pranašumus, įgyjamus pažįstant aplinkoje tekančius gyvybinių galių srautus, ir taip gerinti šioje aplinkoje gyvenančių žmonių sveikatą, gerovę ir galimybes. Galima būtų sakyti, kad fengšui yra artimas jogai, taiči, akupunktūrai ir kinų medicinai, sritims, kurios siekia pagerinti ir optimizuoti gyvybinių galių tėkmę.

Dzeno požiūriu, gyventojų atskirumas nuo aplinkos išsitrina. Kokia gyvybinių galių, tekančių ar nurimusių, dzeniškoji reikšmė? Dzenas – tik sąmoningas suvokimas. Sąmoningai suvokdami galite pajusti tai, kas panėšės į gyvybinių jėgų galias. Dzenas tikrai neteigia, kad kiti mokymai yra klaidingi, neteisingi ar nepagrįsti. Visiškai ne. Bet tam tikra prasme dzenas peržengia juos. Dzenas yra sąmoningumas, visa suvokiantis kaip viena. Kai visa yra viena, kai įžengiate į didingą visa ko vienovę ir tai suvokiate, ar dar gali kilti klausimų, kuriame svetainės kampe pastatyti sofą?

Daugelis vakariečių dzeno keliu tikrai nenueina taip toli. Mes laviname budrumą, sąmoningą suvokimą ir paprastumą gyvenime, kad labiau justume vidinę savastį. Fengšui yra įdomus mokymas, kai kas net jį studijuoja. Puiku! Kodėl gi ne? Mes tam ir esame, kad ką nors pažintume. Bet, žinoma, dzeniškumo esmė – neįsitverti to, ką mokotės. Jei norite geriau susipažinti su fengšui, knygynuose rasite neblogų knygų.

Pažinkite. Smalsiai domėkitės pasauliu, tik nepasiduokite minčiai, kad pasaulyje rasite, kas esate, kad pažinimas jus pakeis ar bent smarkiai paveiks. Dzeniškai išgyvendami pasaulį, patiriame jį, bet jo neįsitveriame. Pažinkite ir viską darykite kuo dėmesingiau, bet nė kiek neprisirišdami. Tai tinka tiek fengšui, tiek žvejybai su meškere.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Padarykite savo namus palankesnius dzeno saviugdai. Pertvarkykite taip, kad jie būtų paprastesni, švaresni ir patogesni.
- Vien dzadzenui skirta vieta skatina medituoti.
- Pasikeitę namai nėra dzenas. Namų tvarkymo išgyvenimas ir budrus buvimas namuose – štai kas yra dzenas.
- Senovinis kinų fengšui menas siekia taip pertvarkyti aplinką, kad gyvybinių galių tėkmė būtų palankesnė gyvenantiems toje aplinkoje.
- Senovinis kinų dzeno menas žengia tolyn už aplinkos, gyventojų ir gyvybinių galių srautų, kviesdamas remtis visiškai sąmoningu visa ko vienovės suvokimu.

22 skyrius

Dzenu varomas kūrybiškumas

Šiame skyriuje:

- Kūrybiškumas yra žmogaus tikrosios savasties raiška.
- Dzeniškas piešimas.
- Dzeno proza ir dzeno poezija.
- Muzika ir dzenas.
- Dzeniškas meno išgyvenimas.

Nesvarbu, ar laikote save kūrybiškais, ar nekūrybiškais žmonėmis, perskaitę šį skyrių įgysite naują supratimą, ką reiškia kurti dzeniškai.

Istoriškai taip susiklostė, kad kūrybiškumas yra tarsi dzeno pusbrolis. Dzeno poetai, dzeno tapytojai, dzeniškos arbatos ceremonijos meistrai, dzeniški gėlių aranžuotojai – jie visi jungia dzeną su menu į vieningą tikrosios savasties raišką.

Dzenas atskleidžia vidinį kūrybiškumą visose srityse, nesvarbu, ar mėgstate piešti, rašyti, dainuoti, ar tiesiog pasakoti neįtikimas pasakas savo vaikams. Dzeno kelias link jūsų kūrybiškumo yra trumpas ir paprastas. Jūs jau turite šią savybę. Iš tikrųjų jūs ir *esate* kūrybiškumas.

Jūs niekuo nesiskiriate nuo savo kūrybinių galių. Jūs esate kūrybinių galių fizinis įsikūnijimas.

Dzeniškas pieštasis dienoraštis

Manote, kad nemokate piešti? Jūs tiesiog nebandėte piešti dzeniškai! Nors Eva yra rašytoja, jai baisiai nepatinka rašyti dienoraštį. Tai tikriausiai ją pribaigtų, todėl Eva pildo dienoraštį piešiniais.

Piešimas – puikus būdas pratintis tiesiog matyti, kai tarp jūsų ir stebimo objekto nelieka tarpininkaujančios kalbos. Dzeniškai piešiant akys įgunda matyti objektą tiesiogiai, susilieti su juo ir tapti juo. Savo puikioje knygoje „Dzeno matymas, dzeno piešimas: meditacinė veikla" (Frederick Franck, Zen Seeing, Zen Drawing: Meditation in Action) autorius teigia, kad mokytis piešti reiškia mokytis matyti:

> „Kai akis vėl atbunda iš tikro matyti, ji nieko nebelaiko savaime aiškiu. Kad ir ką piešiu: lapą, rožės krūmą, moterį ar vaiką, tai daugiau nebėra tik daiktas, tik mano matomas „objektas", kurio atžvilgiu aš esu išdidus „subjektas". Atotrūkio nebelieka. Kai piešiu lapą, vikšrą ar veidą, jis iš karto yra nudaiktinamas. Aš nebeneigiu jo būties. Piešdamas jį, suteikiu jam taurumo, paskelbiu jį vertu nuodugnaus dėmesio, tiek pat, kiek vertas aš, nes gryna būtis yra mus visus apimanti bauginamai nuostabi paslaptis ir stebuklas."

Kaip nuostabiai aprašytas kūrimas! Dzeniškas piešimas neturi nieko bendra su perspektyva ir proporcijomis. Tai – meditavimas, gyvenimo, visuotinių galių ir meilės meditavimas.



Arčiau nirvanos

Kai medituojama sėdint, užsitikrinama, kad blaškančių veiksnių būtų kuo mažiau ir jie netrukdytų ugdyti budrumo, bet kitokie meditavimo būdai gali būti ne mažiau veiksmingi budrumui ugdyti. Išbandykite dzadzeną piešdami, rašydami, grodami, nerdami vąšeliu, ruošdami valgį, svidindami baldus ar puoselėdami savo nuostabų rožyną. Jums tereikia visiškai pasinerti į veiksmą.

Vien todėl, kad aštuntoje klasėje mokytojas nerūpestingai pasakė, kad jums niekada neteks tempti kūrybos genijaus naštos, neverta patikėti, kad nemokate piešti. Visi moka. *Visi.* Neprivalote būti geras (kad ir ką tai reikštų) piešėjas, nes šių piešinių nereikės niekam rodyti. Dzeniškas piešimas yra meditavimas. Talentas (kad ir kas tai būtų) čia nieko nereiškia.

Tad ką daryti? Išklausykite trumpą dzeniško piešimo pamokėlę. Reikės popieriaus lapo, pieštuko ir piešimo objekto. Tiks bet kas, bet iš pradžių geriau pieškite neįmantrių formų daiktą.

Pavyzdžiui, minėtos knygos autorius Frankas siūlė imti lapą, vaisiaus skiltelę ar per pusę perpjautą ankštinį pipirą. O gal jau sugalvojote ką nors kita?

Pasirinkę, ką piešti, patogiai įsitaisykite ramioje vietoje, kad niekas neblaškytų. Pasidėkite objektą prieš save. Įdėmiai į jį įsižiūrėkite; sutelkite į jį visą dėmesį. Tada paimkite į ranką pieštuką ir brėžkite popieriuje liniją, atkartojančią tai, ką mato akys.

Jauskite, kaip pieštukas brėžia objekto kontūrus ir išlinkimus, tačiau neatitraukite žvilgsnio nuo stebimo objekto. Nežiūrėkite, kas išeina. Pažvelgę į piešinį, pradėsite jį vertinti. Visada žiūrėkite į piešiamą objektą, į kurį sutelktas jūsų meditacinis atidumas. Atidžiai įsižiūrėkite į jį iki menkiausių smulkmenų, kol pajusite, kad tapote juo ar bent jau jis tapo jums labai gerai pažįstamas. Nenuleiskite nuo jo akių, ištirkite kiekvieną kontūrą, kiekvieną paviršiaus pokytį, kiekvieną kampą, liniją ir įlinkį.

Pildykite piešinių dienoraštį ir nepaliaukite lavinti tokį matymą. Pieškite namuose esančius daiktus, kas sukrauta ant lovos, valgančius ar televizorių žiūrinčius šeimos narius (jei jie nekreipia į tai dėmesio), draugus ir kaimynus, augintinius ir augalus. Pieškite tai, kas jums gražu ir kas bjauru (pagal dzeną visa yra tik tai, kas yra, nei gražu, nei bjauru).

Dienos apibūdinimas piešiniais yra įžvalgus aplinkos meditavimo būdas. Tai dzadzenas su pieštuku, tai išgyvenamos budrumo patirties atliepimas.

Dzenas ir rašiklis

Kai kuriems žmonėms labiau patinka medituoti rašant. Kalba, lygiai kaip piešimas, gali tiesiogiai atspindėti budrumą. Dzeniškame tekste nesvarbios gramatikos taisyklės, žodžių vartosena ir stilius. Tik tiesioginis jūsų išgyvenimo atgarsis vertas būti užrašytas. Žinoma, tai gali būti bet kas, nes kasdienį gyvenimą sudaro išgyvenimai.

Dzeniški tekstai paprastai vadinami laisvo rašymo forma. Atsisėskite su popieriaus lapu ir rašikliu (arba prie kompiuterio) ir pradėkite sekti kvėpavimą, tarsi dzadzeno pradžioje (nes tai yra dzadzenas). Tada pradėkite rašyti. Nieko nesistenkite numatyti. Dėl nieko nesirūpinkite. Nekontroliuokite savo žodžių („Tai siaubinga!" arba „Man visai neblogai sekasi!"). Net nereikia galvoti, apie ką rašote. Tegul žodžiai liejasi iš vidaus, natūraliai atliepdami jūsų budrumą.

Ir kas išeis? Paskaitykite dzeniško laisvo rašymo ištrauką. Ji neturi būti gera, įdomi arba prasminga. Ji tik turi lietis iš jūsų, tarsi meditavimo perrašymas:

Saulė lange. Oras pro ventiliacijos groteles, po mano keliais šiurkštus kilimas. Šuo laižo savo leteną, giedruma, saulės keturkampyje. Hmm hmm lia lia lia. Knygų lentynų stačiakampiai viršuje ir apačioje. Knygos tarsi kareiviai arba tarsi į nieką nepanašios. Knygos – kaip knygos. Ar aš vertinu savo metaforas? Taip, tikrai. Ką parašyti? Nežinau. Aš nežinau. Teisinga, kaip teisinga, aš tikrai nieko nežinau! Nuotraukos aukščiau ir žemiau. Nuotraukos žmonių, kurie man patinka. Apvalūs rėmai ir ovalūs, kvadratiniai, stačiakampiai. Šūsnis žurnalų, ar aš kada nors juos skaitysiu? Kas juose rašoma? Spalvų sūkurys, įsivaizduojamas, dulkelės plūduriuoja šviesos pluošte, jau tikrai reikės išsiurbti dulkes. Per daug tyku. Ak, kad suskambėtų telefonas. Štai aš sėdžiu. Dze-dze-dze-dze-dze- dze-dzenuoju ranka. Protas nurimęs. Pravažiuoja automobilis. Kažkas šaukia. Šuo loja, mano šuo žiūri į viršų, pastatęs ausis. Šešėliai ant sienų. Mano namai. Kieno namai? Tik namai. Su durimis ir langais, oru ir šviesa, su judėjimu ir rimtimi, garsu ir tyla. O aš viduryje. Rašau. Esu. Noriu, kad suskambėtų telefonas. Suvokiu, jog noriu, kad telefonas suskambėtų.

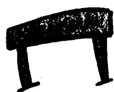
Jei pageidaujate, pasirinkite temą. Jūs galite nutarti rašyti apie jums rūpestį keliančią bėdą, kad galėtumėte ją išgyventi, išjausti ir ją įveikti. Arba aprašykite objektą ar vaizdą priešais save. Arba asmenį, praėjusį įvykį ar susapnuotą sapną. Rašykite apie ką tik norite! Svarbiausia pasinerti į patį rašymą, kad per jį lietųsi jūsų budrumas ir atida arba net budrumo ir atidos trūkumas! Išreiškiant atidos stoką, galite pajusti jau esant atidą.

Užrašytas tekstas ne visada atspindės vien budrumą. Kartais prasprūs ir koks prisirišimas, išsigalvojimas, prielaida, nerimas, baimė, mintis ir jausmas. Užrašydami juos kartu atpažinsite: „Aha! Čia juk prielaida! Tik pagalvok, kaip aš prisirišęs prie šito. Prirašau jau du puslapius!" Ir tikrai, užrašydami dalykus, kurių siekiate atsikratyti, galite lengviau jų



Arčiau nirvanos

Ar rašyti ne ranka, o kompiuteriu mažiau dzeniška? Žinoma, ne. Kompiuteris, spausdintuvas, rašiklis, popierius, ranka – dzeno požiūriu vienas ir tas pats. Svarbi tik jūsų tikroji savastis. Įrankis nėra svarbu.



Beždžionės protas!

Sutrikote, kad neprigalvojate, ką rašyti? Įsidėmėkite, svarbiausia yra ne galvoti, o tik rašyti. Visiškai nesvarbu ką. Susitelkite į patį vyksmą, vien į *dabar*: rašiklis slysta per popierių arba pirštai spaudo klaviatūrą. Jūsų protas laikosi nuo veiklos per ištiestą ranką. Tik atsisieję nuo minčių, įsitvėrusių į užduotį, susitapatinsite su užduotimi.

atsikratyti. O kas lieka, kai visa tai pasišalina? Protas, grynas jūsų protas, ir jo atsispindėjimas popieriuje.

Dzeniškas dienoraščio rašymas puikus meditavimo būdas. Bet dienoraščio rašymas (kaip ir dienoraščio piešimas) taip pat gali tapti prisirišimo, nerimo, net baimės šaltiniu, jei prisirišite prie to, ką parašote, nupiešiate ar kitaip sukuriate. Drąsiai galite džiaugtis, žiūrėdami į tai, ką parašėte ar nupiešėte, tačiau nepasiduokite traukai pradėti vertinti savo pastangas. Taip, kaip nedera vertinti dzadzeno, peikti save už klaidžiojantį protą arba už tai, kad turite per daug susipynusių minčių, taip nereikia nieko spręsti apie savo dzenišką rašymą ir piešimą. Tegu jie būna tokie, kokie yra – nei geri, nei blogi.

Jei kasdien vesite dzenišką dienoraštį ir mokysitės pripažinti, kad jis yra tik toks, koks yra, nustebsite, kaip puikiai pradėsite jaustis.

Vidinis poetas

Mokykloje visi sužinojome, kas yra poezija. Kai kuriems nuo tada apie ją net mintis nebekilo. Kiti dar atsimenate kelis terminus: metafora, palyginimas, rimas, metras, asonansas arba aliteracija.

Nesvarbu! Tai ir neturėtų jums rūpėti. Dzeno poezija, nors yra senovinis menas ir jo nelengva išmokti, – kiek kitokia. Tai tiesioginė pasaulio raiška – jokių metaforų, jokios vaizdingos kalbos, jokių gudrybių, jokių prasmės sluoksnių ar lygių, vien tiesioginė pasaulio raiška.

Yra senas dzeno pasakojimas apie įžymų dzeno poetą Macuo Bašo (Matsuo Bashō). Bašo buvo labai išsimokslinęs ir garsėjo meistriškais haiku (japonų prozinės poezijos stilius; haiku eilėraštį sudaro trys eilutės ir bendrai septyniolika skiemenų).



Dzeno žodynėlis

Haiku yra japonų prozinės poezijos stilius. Paprastai tariant, haiku eilėraštis yra trieilis, kurio pirma eilutė turi penkis, antra – septynis ir trečia – vėl penkis skiemenis. Haiku yra tiesioginis išgyvenimo perteikimas, beveik arba visai nenaudojant literatūrinių priemonių, kaip antai palyginimų ir metaforų (kai kas nors lyginama su kuo nors kitu).

Vieną dieną Bašo apsilankė pas dzeno meistrą Takuaną. Norėdamas pagrįsti savo nuomonę, jis vis minėjo ir citavo daugelį sudėtingų budistinių veikalų. Pagaliau dzeno meistras kreipėsi į Bašo: „Tu tikrai atsidavęs budistas ir daug ką supranti, bet visa, ką sakei, – tik svetimi žodžiai: Budos, mokytojų ir žinovų. O ką tu pats sakai?

Kokie žodžiai kyla iš tavo tikrosios savasties? Pasakyk sakinį, kad jis būtų tavo, nuo pradžios iki galo."

Priblokštas Bašo nuščiuvo. Jis neturėjo nė mažiausio supratimo, ką sakyti. Žodžiai iš jo tikrosios savasties? Žodžiai, nepaimti iš žymaus, laiko patikrinto teksto? Bašo tylėjo. Jis jautėsi bejėgis. Tikroji savastis? Jis buvo tarsi suakmenėjęs. Dzeno meistras tarė: „Tai ką, tu, didysis Bašo, esi toks išprusęs, o negali pasakyti nė vieno žodžio iš savo tikrosios savasties?"

Staiga Bašo išgirdo sode kažką pliumptelint į vandenį – varlė įšoko į tvenkinį. Nieko negalvodamas (štai kas svarbu!) Bašo pasisuko į dzeno meistrą ir tarė:

„Ramus tvenkinys.
Varlė įšoka.
Pliumpt!"

Dzeno meistras su pasigėrėjimu nusijuokė. „Pagaliau ir tikroji tavo savastis prabilo!"

Šis pasakojimas moko, kaip tiesiogiai atliepti budrumą, nesiremiant sumanymais, mintimis, svetimais žodžiais ir iš anksto susikurtomis nuomonėmis. Kai per visa tai perkošiame savo patirtį, sukuriame gal net labai įdomią, puikią, įspūdingą mintį, bet ji neišvengiamai turi saviapgaulės dėmę.

Išgirdęs, kaip pliumptelėjo varlė, Bašo atliepė tiesiogiai, nespėjęs pasitelkti vaizdingų poetinių priemonių, citatų ir literatūrinių nuorodų. Dzeno poezija – vien grynas išgyvenimas.

Suplojimas vienu delnu

„Kai supranti save, labai paprasta tapyti, kurti eilėraštį, rašyti kaligrafiją, atlikti arbatos ceremoniją ar susigrumti karatė dvikovoje. Tada nereikia stengtis tapyti, rašyti. Kodėl? Tapydami, rašydami, darydami bet ką, visiškai pasineriate į atliekamą veiksmą. Tik tapote, tik rašote. Joks mąstymas neįsiterpia tarp jūsų ir veiksmo. Lieka tik veikimas nemąstant. Tai – laisvė."

Iš „Pelenų barstymas ant Budos: Zeno meistro Seung Sahno mokymas" (Vilnius, 2000).

Jūs ir haiku

Haiku gali parašyti kiekvienas, tačiau nors haiku ir trumpas, gerai jį parašyti yra sunku. Reikia laikytis taisyklių: trys eilutės, kurių kiekviena atitinkamai turi penkis, septynis ir penkis skiemenis, o siužetas – grynas išgyvenimas. Bašo

haiku vertimas pažeidžia skiemenų taisyklę („pliumpt" akivaizdžiai neturi penkių skiemenų), tačiau net ši taisyklė mažiau svarbi už gryno išgyvenimo taisyklę.

Haiku rašymas – puiki saviugda vengti palyginimų, prielaidų ir vertinimų. Bašo haiku apie varlę būtų nebe haiku, jei skambėtų kaip nors taip:

Ramus tvenkinys.
Varlė lyg koks raibulis
Trikdo paviršių.

Tokioje versijoje varlė yra sulyginama ir nusprendžiama, kad jos šuolis kažkaip sudrumstė tvenkinį. Paskutinė eilutė suasmenina tvenkinį, tarsi jis būtų trikdoma būtybė.

Toks eilėraštis atrodo dzeniškas, įdomus ir gal net puikus, tačiau dzeno meistras iškart jį perprastų. Gal čia ir poezija, bet tikrai ne dzeniška. Protas yra pasinėręs į dar kažką, ne vien į tvenkinį, varlę ir pliumptelėjimą.

Pamėginkite sukurti keletą haiku, nesijaudindami, ar rašote dzeniškai, ar tobulai laikotės haiku taisyklių. Kelias minutes budriai pasėdėkite medituodami. Tada apsižvalgykite aplinkui. Įsiklausykite. Kvėpuokite. Sąmoningai suvokite, ką juntate. Kas reiškiasi išgyvenant šią akimirką? Atpažinkite tai ir pradėkite rašyti. Štai šioks toks pavyzdys:

Laikrodis tiksi.
Už gatvės pjauna žolę.
Popietės saulė.

Štai dar vienas, kad įkvėptų:

Vienišas vyras
Sėdi po šviesiu dangum.
Plaukia debesis.

Na, ir dar vienas:

Žvirblis pakilo
Pamatęs rainą katę.
Katė prigludo.

Suplojimas vienu delnu

Daug senovinių haiku yra žinomi Vakaruose kaip klasikinės japonų poezijos pavyzdžiai. Tačiau haiku – ne vienintelis japonų poezijos stilius. O kitose Tolimųjų Rytų šalyse taip pat nemaža poezijos žanrų ir stilių.

Dabar pabandykite jūs. Stenkitės rašyti penkis skiemenis pirmoje eilutėje, septynis antroje ir vėl penkis trečioje eilutėje. Nenukrypkite nuo išgyvenimo. Nieko nevertinkite. Nieko neišsigalvokite. Nieko nelyginkite. Nekurkite siužeto. Nenukrypdami juskite savo tikrąjį išgyvenimą. Tegul akys, ausys ir budri atida randa, ką sudėti į haiku (visa, kas tikra, yra verta tapti haiku tekstu).

Muzikos dzenas

Tarp kitų Evos kūrybinių pomėgių (ji – viena tų, per daug besimėgaujančių savo kūrybiškumu) yra ir džiazo dainavimas. Jos tėvas yra džiazo pianistas ir Eva dainuoja jo grupėje. Dainavimas jai visada buvo savaime suprantamas dalykas. Dainas ji išmoksta greitai ir lengvai atsimena žodžius. Net negalvodama apie tai, tiesiog savaime Eva susilieja su daina ir dainuoja be jokių pastangų. Taigi, Evos nuomone, dainavimas yra savitas dzadzenas.



Arčiau nirvanos

Dainavimas duše ar automobilyje dažnai būna dzeniškesnis nei scenoje. Duše nesusimąstote. Dainuojate išreikšdami savo gryną išgyvenimą (net jei dainuojate ką nors kvaila). O per pasirodymą būnate susirūpinę rezultatu, kitų reakcija, norite pasirodyti nepriekaištingai ir visai nutolstate nuo dainavimo dabar.

Bet vieną vakarą ji turėjo pagal užsakymą sudainuoti dainą, kurios paprašė draugas. Daina buvo greita, su daugybe greitai tariamų žodžių, ir Eva vis juos užmiršdavo. Visą dieną prieš pasirodymą Eva dainavo, stengdamasi prisiminti žodžius, kol vaikai nebeišlaikė („Mamyte, atsiprašau, ar negalėtum nebedainuoti šios dainos?!"). Tada ji kartojo žodžius tyliai ir nesiliovė nerimavusi, kas bus, jei užmirš juos scenoje. Kas tada? Kaip reikės išsisukti?

Eva pamena, kad nors ir buvo susijaudinusi, tyliai galvojo: „Aš elgiuosi visai nedzeniškai. Prisirišau prie minties, kaip įsiminti šios dainos žodžius." Tačiau, kad prisirišimas pasitrauktų, nepakako jį atpažinti. Ji netikėjo, kad padainuos sklandžiai. Taip ir buvo.

Kaip ir nuogąstavo, jau dainuodama antrąjį posmą ji užmiršo žodžius, tad šiek tiek užsikirto, kol sugalvojo, ko griebtis, o išsisuko pakartojusi pirmąjį posmelį. Nedaug žmonių pastebėjo, kas nutiko, išskyrus pačią Evą ir draugą, užsakiusį dainą.

Net per pasirodymą Eva nesiliovė galvojusi į priekį. Dainuodama vienus žodžius, ji jau suko galvą dėl kitos eilutės žodžių. Nebuvo budri. Ji gyveno dainos ateityje ir už tai sumokėjo – nelabai didelę kainą (čia ne tas atvejis, kai tarp klausytojų sėdi įrašų prodiuseriai), tačiau mokėti teko.

Vietinės televizijos transliuotojas įrašė pasirodymą ir kelis mėnesius nuolat kartojo jos klaidą per kabelinę televiziją. Visi jos draugai *sakė*, kad nieko nepastebėjo. Tai jau tikrai...

Vėliau Eva uždainavo tą dainą viena namuose, visiškai negalvodama, ir viskas liejosi kuo sklandžiausiai. Čia dar vienas įrodymas, kaip be jokių pastangų išreiškiamas išgyvenimas, jei mintys nestoja skersai kelio.

Muzikos dzenas yra toks pats, kaip ir kitų kūrybinių pomėgių dzenas. Grojant, dainuojant ar tik klausant, budriai išgyvenama muzika tik visiškai į ją pasinėrus. Tik tada iš tiesų pasigėrėsite puikaus dainavimo grožiu ir tikrumu, ar tai būtų arija, džiazas, Rachmaninovas ar ekspromtu atliekamas repas.

Dzeno pamoka apie meno supratimą

Dzenas gali padėti tiesiogiai suprasti, kas yra didis menas. Vadinsite tai dzenu ar ne, jei menas patiriamas ar suvokiamas visiškai budriai ir atidžiai, toks požiūris į meno supratimą yra dzeniškas. Nepriimkite išankstinių nuomonių. Nieko neišsigalvokite. Atsikratykite pomėgio lyginti su kuo nors kitu, kas patiriama.

Jei klausysitės ar stebėsite budriai, jums bus aišku, kada kompozitorius, dailininkas ar muzikantas kūrė pats būdamas tik atidžiai budrus. Jūs pajusite ryšį. Pasijusite esą tapatūs meniškajai būčiai, kuri išreiškia žmoniškumą, stovintį tiesos akivaizdoje.

Meną suprasti dzeniškai yra tikrai džiugu. Kiekvienas bandymas tampa žavia budrumo saviugda. O galimybių įvairovė, laimei, neribota. Štai kelios mintys:

- Aplankykite meno muziejų ir ištisas 10 minučių praleiskite prie vieno paveikslo. Nuodugniai įsižiūrėkite į jį. Susitelkite, kol pajusite, kad pradedate jį suprasti, net imate susilieti su juo.
- Pasiimkite savo piešiamąjį dienoraštį į meno muziejų, prie gatvėje stovinčios skulptūros arba kai vartote meno reprodukcijų knygą. Stebėkite piešimo meditavimą, kai objektas yra tikras meno kūrinys. Pieškite, ką juntate. Neskubėkite.
- Muziejuje parašykite haiku prie jus itin įkvepiančio meno kūrinio. Tegul haiku išreiškia jūsų tiesioginį to kūrinio išgyvenimą; net nemėginkite kūrinio suprasti, analizuoti ar su kuo nors lyginti.
- Pasilikite vieni kambaryje, išsijunkite šviesą, užsimerkite, sėskitės ir medituokite, klausykitės muzikos kūrinio, kuris jums tikrai patinka ar laikomas geru, bet jūs jo dar neklausėte. Medituodami susitelkite į muziką. Klausykitės jos visiškai budriai ir atidžiai.

- Pieškite ar rašykite atspindėdami muzikos kūrinį. Tegul viena meno rūšis įkvepia kitokio pobūdžio kūrybą.
- Nueikite vieni į teatrą, baletą, operą ar į kino filmą. Visiškai pasinerkite į išgyvenimą. Užuot su kuo nors kalbėjęsi, susitelkite į save. Būkite budrūs. Supraskite, kad šios jūsų patirties niekas neturės patvirtinti.



Arčiau nirvanos

Stebitės, kodėl vienas ar kitas dailės, muzikos ar žodinis kūrinys yra „geras"? Tiesiog budriai išgyvenkite kūrinį ir jo nevertinkite, nieko neįvardykite. Galiausiai pajusite, kaip sąmonėje išryškėja atsakymas. Budrus atidumas leidžia suvokti, kas yra kokybiška, o kas ne. Bus nesutinkančių su jūsų nuomone, tačiau jūs žinosite, kad jums tai yra tiesa.

Kai kurie meno darbai, koks nors paveikslas, eilėraštis ar simfonija, yra akivaizdžiai „geri", bet dažnai kūrinio pripažinimas „geru" yra subjektyvus. Dzeno testas parodo meno kūrinio kokybę. Ar kūrinys tiesiogiai perteikia kūrėjo išgyvenimą ir ar ši tiesioginė patirtis perduodama iš kūrinio jums? Ar šis menas jums ką nors sako? Ar atskleidžia ką nors gyva? Jei taip, jūs stovite priešais vertingą meno kūrinį.

O gal pasijusite pažinę kitos mielos sąmoningos būtybės kūrybinę raišką. Tai jums tikrai pasisekė! Visi esame viena, visi esame dalis didingo visatos kūrybinių galių srauto. Mes visi semiame iš jo ir nudžiungame, kai dar vienas mielas žmogus pasisemia iš jo. Štai kas yra meno supratimas!

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Kūrybiškumas nėra kokia nors jūsų savybė. Jūs *esate* kūrybiškumas. Jūs esate kūrybinių galių raiška.
- Piešimas, rašymas ar muzikavimas, atliekami kaip dzadzenas, yra veiksmingi ir lavinantys meditavimo būdai.
- Dzeno poezija yra senovinis menas, kai kalbos priemonėmis poetas kuo betarpiškiau išreiškia šios akimirkos patirtį.
- Dzeno požiūriu meno supratimas – tai tiesioginis kūrinio išgyvenimas, nemąstant, su niekuo nelyginant ir nevertinant. Taip išgyvenant kūrinį, paaiškėja, kuo geras kūrinys skiriasi nuo prastesnio.

23 skyrius

Gerumas: štai ko dabar reikia pasauliui

Šiame skyriuje:

- Ei!.. Norite sužinoti, kokia yra gyvenimo prasmė?
- Kodėl gerumo mums reikia kaip tik čia ir dabar.
- Pasaulio sveikatos atkūrimas.
- Per gerumą į tvirtumą, galią ir vienybę.

Ar jus kada nors domino gyvenimo prasmė? „Ką visa tai reiškia? Kodėl mes čia? Koks būties tikslas?" Šie klausimai žmonijai neduoda ramybės nuo tada, kai tiek patobulėjome, kad jie kiltų. Stebimės, ar yra kokia prasmė ir ar gyvybė žemėje turi kokį tikslą.

Smagiausia, kad gyvenimo prasmė visiškai nesudėtinga. Iš tikrųjų ji net akivaizdi. Vis dėlto daugelis jos nemato. Gyvenimo prasmė įdėmiai žvelgia mums į akis, šaukia iš vidaus, norėdama būti išgirsta, ir stengiasi pakilti iš širdies ir apimti mus, tačiau mes spyriojamės ir tuo pat metu dairomės jos, ieškome, net šaukiame ją vardu.

Kas ji yra? Buda žinojo. Jėzus žinojo. Taip pat žinojo ir daugelis kitų (įžymių ir neįžymių, iškilių ir nepastebėtų, prisimenamų ir užmirštų) žmonių. Vis dėlto jei kas nors ir pasakytų mums, kokia yra gyvenimo prasmė, greičiausiai nepatikėtume, neįžvelgtume ar nepripažintume, kad pajėgiame ją suprasti. Bet štai ji, laukia, kol atsimerksime, kol atbusime ir įžiūrėsime ją. Atsakymas į visus mūsų ieškojimus yra paprastas – meilė.

Dzeno kelias veda į meilę



Dzeno žodynėlis

Pali yra senųjų budizmo šventraščių kalba, kuria užrašytos budizmo sūtros (pali kalba *sutta*; jose surašyta, ką kalbėjo Buda, tad galima sakyti, Budos kalbos ir pamokymai). Pali kalba *metta* reiškia „mielumas", „gailestingumas", „meilė". Gerumo sūtra pali kalba vadinama *Metta-sutta*.

Budizme meilė, arba meilės kupinas gerumas, gailestingumas (*metta*), yra kelrodis principas. Gali atrodyti keista, nes knygoje kalbėjome apie dzeną kaip apie sąmoningą suvokimą, budrumą ir neprisirišimą. Jei dzenas yra nieko nesilaikymas ir gyvenimas sąmoningai į nieką neįsitraukiant, tai ką bendra su visu tuo turi meilė? Atsitraukimas atgal ir stebėjimas, plaukimas kartu su gyvenimo tėkme, stebėjimas, kaip viskas vyksta, ničnieko nevertinant, nieko nevadinant nei geru, nei blogu – kaip visa tai siejasi su mielumu, meile, gerumu, su budistiniu gailestingumu? Einant dzeno keliu, laisvinamasi iš siekių, atsisakoma troškimų, bet meilės juk siekiama? Ar netrokštame jos, kone beviltiškai?

Nesilaikyti įsikibus, bet mylėti

Visi esame žmonės ir, būdami sau įprastos paviršinio suvokimo ir saviapgaulės būsenos, trokštame meilės. Bet painiava kyla ne iš meilės, o iš mūsų klaidingo supratimo. Štai kaip viskas vyksta: pagal dzeną, troškimai sukelia kančią. Troškimai, prisirišimai ir siekiai klaidina, nes atitraukia mus nuo tikrosios mūsų ir pasaulio prigimties. Dzeno pratybos (meditavimas sėdint, budrumas, dėmesingas suvokimas, neprieraišumas ir t. t.) padeda atsisieti nuo troškimų ir prisirišimų, o kartu išlaisvina mus nuo kančios. O kas paskui? Kas mums paaiškėja? Kas mums lieka? Tik didžiulė tuštuma?

Be abejonės, ne! Kai atbudę apžiūrime tikrąją savastį, kitas sąmoningas būtybes, tikrąjį pasaulį, pamatome vien meilę: meilė yra tarsi didinga tėkmė, srūvanti per visa, kas gyva, įkvepianti gyvybę ir veikianti kaip vidinė varomoji gyvybinė jėga. Pamenate dešimt jaučių, apie kuriuos kalbėjome anksčiau – nušvitimo ieškojimo iliustracijas? (Jos pateiktos knygos gale, prieduose.) Galiausiai jaučio ieškojęs žmogus nenusklendžia į palaimintą rojų. Atbudęs jis grįžta į pasaulį ir, daugiau nebevarginamas saviapgaulės ir prasimanymų, gyvena, vedamas tik vieno – meilės.

Kai galiausiai įžiūrime meilę, srūvančią mumyse, visur kur aplinkui mus, kitose gyvose būtybėse ir aplinkui jas, tada neapykanta, smulkmeniškumas ir atskirumas pasidaro nebereikšmingi ir beprasmiai. Kokia prasmė ko nors nekęsti, jei visa yra pripildyta tos pačios meilės, kurioje skendime mes? Pažinę viduje glūdinčią meilę, atpažįstame, kad ši didinga meilės tėkmė vienija visą gyvybę. Ši meilė yra mūsų tikrosios prigimties esmė – mūsų ir visa ko kito.

Niekur nerasi geriau nei namuose – ir jūs ten jau esate

Gal pamenate, kaip filmo „Ozo šalies burtininkas" pabaigoje Dorotė pabunda ir supranta, kad tai, ko ieškojo, visą laiką buvo joje? Ji suvokė, kad stebuklingas pasaulis, kurį susikūrė savo galvoje, buvo tik pramanas, įmantrus, viliojantis ir kartais gąsdinantis sapnas apie kelionę į išorę, ieškant prasmės, meilės ir tikrųjų namų. Šis filmas tapo klasika neatsitiktinai. Ne vien dėl Džudi Garlend balso, Rėjaus Bolgerio juokingos vaidybos ar „Technicolor" efektų. „Ozo šalies burtininkas" atskleidžia amžiną tiesą – meilė jau yra mumyse.

Mes jau turime visa, ko reikia. „Jei dar kartą išsiruošiu ieškoti to, ko trokšta širdis, tikrai neieškosiu toliau nei savo kieme", – sako Dorotė. Iš tiesų niekur nerasite jokių tikrųjų namų, nes tikrieji namai yra jūsų širdyje. Nesvarbu, kur ir su kuo būtumėte, kas vyktų aplinkui, kaukštelėkite savo rubino spalvos batelių kulniukais ir – jūs jau namie. Atverkite širdį ir įženkite į ją, įrenkite savo namus, apsipraskite juose ir gyvenkite ten. *Jūs esate namie.* Štai ką turėjome galvoje, kai sakėme, kad jūs jau esate tobuli. Jūs turite visas priemones, visas sudedamąsias dalis. Sėskite. Nurimkite. Įsiklausykite. Atbuskite. Ir pamatysite. Visa – tik meilė.



Dorotė suprato: tereikia tik kaukštelėti savo rubino spalvos batelių kulniukais – ir viską, ko reikia, jau turime.

Kartą pamatę ją, nebepamesite – ji visur. O kas toliau? Visur įžvelgdami meilę, jusdami, kaip viskas, visi ir visa susiję, pagaliau radę visa ko prasmę,

supratę tobulą dėlionę, didingą meilės grožį ir tiesą, pradedame aiškiai suvokti: kol mes, panertos į meilę ir iš meilės sukurtos būtybės, gyvename šioje žemėje, tol turime tik vieną pasirinkimą: elgtis ir veikti geranoriškai.

Suplojimas vienu delnu

„Į ką kreipiame dėmesį, tą ir matome: bėdą arba laimę. Juk apsupti vandens neieškome, kur atsigerti? Virsmas prasideda žvelgiant į savo gelmes, į tai, kas esame, kol dar nesirado baimė ir atskirumas, kol vis dar esame nepažeidžiamai vientisi. Tada susisiekiame su savastimi, su tikruoju savęs išgyvenimu ir atskleidžiame, kad gyvi esame tik tuomet, kai esame vientisi, sveiki, nepadalyti."

Iš Šaron Zalcberg knygos „Meilingumas: sena griaunantis laimės menas" (Sharon Salzbeg, Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness)

Gerumas: jums tai girdėta?

Garis negali pamiršti vieno nutikimo, kuris įvyko jam lankantis komandiruotėje Londone. Atskridęs į Hitrou oro uostą jis nepasiėmė prie vartų vežimėlio, todėl teko sunkiai vilkti bagažą prie išėjimo. Netikėtai vyresnio amžiaus britė šūktelėjo jam ir pasiūlė sudėti savo lagaminus į jųdviejų su vyru vežimėlį. Nusikamavęs Garis buvo labai dėkingas už parodytą gerumą. Jis vis prisimena tą geranoriškai jam padėjusią moterį. Ji negavo jokio kito atlygio, tik prašalaičio atvykėlio padėką. O gal gavo?

Gerumas. Hmm. Geresnis, malonesnis pasaulis? Geresnė, švelnesnė šeima? Geresnis, mielesnis porininkas? Geresni, švelnesni tėvai? Geresnis, malonesnis nepažįstamasis? Žodis *gerumas* tapo banalia klišе, kuri sakoma tarsi juokais, ne iš tikrųjų. Na, negi ką nors reiškia *gerumas, mielumas, gailestingumas*?

Gerumas, mielumas šiais laikais yra tarsi nuošalyje. Kartais jis net laikomas silpnumo požymiu. Būti geram, rodos, tikrai sunku, kai kiti įkyri, stoja skersai kelio ar blogai elgiasi. Tie posakiai „elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad elgtųsi...", „mylėk savo priešą", na, gal... bet ar tai nėra gerokai nešiuolaikiška?

Gerumas – bendrumo palaikymas

Mūsų vertybių sistema keistai išsikreipė. Būti geram nereiškia būti nevykėliu. Priešingai, būdami geri sukuriame nuostabų galios šaltinį, galios, kylančios iš vienovės, o ne iš atskirumo. Kai būname geri, ir kiti atsilygina gerumu. Griūva

užtvaros. Mūsų virpesiai dera su visuotinės meilės tėkmės virpesiais, tad kiti taip pat randa kelią prie jos, vien todėl, kad buvo šalia.

Gerumu užsikrečiama ir jis sklinda lyg ratilai vandens paviršiuje. Jei kas nors parodo mums gerumą, tai ir mes lengviau duodame ir atsiveriame. Gal sąmoningai to ir nesuvokiame, bet visi esame susiję ir juntame aplinkinių skleidžiamą energiją. Kadangi juntame, ji mus veikia. Gerumas plinta, kaip ir jo priešybė.

Kokią reikšmę visa tai turi dzeniškam gyvenimui? Nors negalime priversti kitus būti mielus, bet galime skleisti pasaulyje gerumą ir meilę patys būdami tokie.



Arčiau nirvanos

Prisiminkite, kaip kas nors buvo jums malonus be jokios akivaizdžios priežasties, nesitikėdamas jokios naudos. Kaip tada pasijutote? Kokį patyrėte poveikį? Parašykite apie tai.

Na, o jei nejuntate gerumo? Ar galima prisiversti būti geram? Kaip nusiteikti, kad be jokios įtampos būtumėte geri? Ar nusiteikimas neturėtų kilti iš vidaus? Juk pažįstame žmonių, paskyrusių gyvenimą kitiems, kurie atrodė išsekę ir jautė tik apmaudą. Kaip būti geriems ir atjausti žmoniją, kad vienu metu puoselėtumėte save ir kitus? Nesiekiant gerumo ir atjautos! Ir Garis, ir Eva, abu pastebėjo, kad kai jie yra susitelkę, aiškaus proto ir tykūs, gerumas liejasi savaime, bet kai netenka pusiausvyros ir jaučiasi įsitempę (prisirišę, ko nors trokštantys, panirę į *dukhą*), gerumas pasislepia. Vis dėlto ar tikrai neverta kartais paraginti save elgtis maloniai? Nors elgiantis maloniai galima pažadinti savaiminį gerumą, dzenas siūlo tinkamesnį būdą.

Nebenorėkite gerumo, ir jis ateis

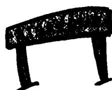
Žinokite, kai atsikratote prisirišimo ir troškimų, lieka tik meilė. Dzeno pratybos padeda ne tik atsikratyti prisirišimo, bet ir nustoti siekti gerumo! Nebesiekti, kad būtume geri, mieli, skamba tarsi prieštaravimas. Tikrai. Toks tas dzenas. Atsikratykite visų siekių, nesvarbu, ko siekiate. Atsikratykite visų nusistatymų, visų „privaloma", „negalima", „gerai" ir „blogai". Išsklaidykite visas miglas, ir meilė atsivers savaime, kaip didžiulė jėga – juk tokia ji ir yra. Tada gerumas bus vienintelis elgesio būdas. Jis užplūs savaime, be įtampos. Atrodys, kad mielas elgesys yra teisingas, kad kitaip elgtis tiesiog neišeina. Iš jūsų veiksmų ir buvimo sklis gerumas, atjauta ir meilė.

Jūsų gyvenime gerumas, meilė ir atjauta gali reikštis įvairiausiais būdais. Kitų skleidžiamas pyktis ne įtrauks jus, o tik žadins atjautą pykstantiesiems. Ieškosite, kaip palengvinti kitų kančias, nes atjausite žmoniškumą, gyvą kiekviename asmenyje. Nebevalgysite mėsos, nes nebegalėsite taikytis su žudymu. Stabtelėsite ir pirmą kartą iš tikrųjų pamatysite kenčiančius didmiesčio ar miestelio žmones, vos sudūriančius galą su galu, ir pajusite pareigą jiems padėti.

Kiekvienam gerumas atsiveria savaip. Bet visiems bendra, kad jis vienaip ar kitaip gali atsiverti, o dzeno pratybos veda į tai. Čia pasireiškia vienovė.

Taigi, susitelkite į dzeno pratybas: į budrumą, dzadzeną, buvimą ir veikimą šią akimirką. O gerumas ateis savaime, nes jis neatskiriamas nuo tikrovės, atsiveriančios einant dzeno keliu. Jei vadovausitės dzenu, jūsų buvimas ir veikimas bus grįsti gerumu.

Negi viskas taip paprasta?



Beždžionės protas!

Nesunku pagalvoti, kad „privalome" padėti, talkinti, aukotis, paremti, daryti viską, kas leidžia pasijusti atlikus savo pareigą. Bet tik neverskite savęs! Geriau imkitės saviugdos. Davimas kitiems taip natūraliai kyla iš dzeno pratybų, kad pareigos jutimas išnyksta, o atidavimas tampa ne tik savaiminiu atsaku į suvokiamą pasaulį, bet ir džiaugsmo šaltiniu.

Dzenas ir... tarptautinės politikos menas

Viena yra patiems užsiimti dzeno, o kartu ir gerumo, saviugda. Bet ką daryti, jei kiti nė negalvoja tuo užsiimti – ypač tie, kurių sprendimai yra jums svarbūs? Daugumos pasaulio šalių lyderiai skelbia ištikimybę religinėms doktrinoms (nesvarbu, kokioms), bet jų veikloje kartais iškyla ryškus išskirtinumo šešėlis. Visi žinome apie tuos atvejus – jie labai dažnai baigiasi tragedijomis.

Kažkodėl, kai susiduria skirtingos visuomenės ir kyla smurtas, gresiantis mums ir mūsų pažįstamiems bei mylimiems žmonėms, gerumas tampa daug reikalingesnis. Kaip „priversti" kitus elgtis geranoriškai? Negi neįmanoma ko nors padaryti, kad ir kiti suprastų gerumo vertę, pajustų jį, kad vadovautųsi juo priimdami strateginius sprendimus?

Deja, neįmanoma. Jūs jau žinote, kad turite valią tik savo jausmams ir negalite valdyti kitų. Bet prisiminkite, gerumas sukelia raibulius. Jis yra užkrečiamas gerąja prasme. Tad galiausiai, matyt, galime kažką pakeisti?

Taip, galime! Tačiau dzeniškas keitimas nesusijęs nei su atvertimu į tikrąjį tikėjimą, nei su valios primetimu, nesusijęs net su ginčijimusi dėl tiesos. Bet jis nesusijęs ir su nieko nedarymu. Dzeniškai gyvendami pasaulį keičiame labai paprastai – saviugda. Tik būkite. Tik darykite tai, ką darote. Matykite vienovę visa kur – gyvenime, žmonėse ir kultūrose. Vadovaukitės jos suvokimu, keliaudami savo gyvenimo keliu, pasaulio akivaizdoje, ir jūs parodysite, kad įmanomas ir toks nusiteikimas. Kai atskirumo jausmą pakeis vienovės pojūtis, kiti irgi tai pajus. Ne todėl, kad juos verčiate, o todėl, kad jūs jaučiate.

Būkite geranoriški, ir kiti seks paskui

Dzenas suteikia naujų galimybių elgtis, veikti ir būti, nes jis laisvina iš prisirišimo ir troškimų, trukdančių matyti, kas iš tiesų yra atskirumas. Kartais žmonės taip įsikimba savo klydimo, kad jiems neužtenka jėgų apsižvalgyti ir suvokti, kaip naudinga yra bendrauti. Žmonės nemoka klausytis, nemoka dalyti save. Dažnas tiki, kad kai kurie žmonės yra visai kitokie, geriausiu atveju įtartini, o blogiausiu – juos reikia paniekinti ir atstumti. Taip mąstančių nėra reta pasaulyje. Ar esate įsitikinę, kad jūs nesate tokie? Ar tikrai nė vieno žmogaus nepriskiriate kitai kategorijai ar klasei?

Nepaliaudami lavinkitės, bet nepamirškite ir apsižvalgyti. Ką reikėtų nuveikti? Ką matote apsiginklavę atjauta ir budrumu? Ar daug įžiūrite skirtumų? O gal visgi matote visa jungiantį būties srautą, visų širdyse gyvybe alsuojančią meilės galią, visų be išimties, kad ir ką veiktume, kur gyventume, kiek uždirbtume, kaip atrodytume, ką tikėtume ar net kaip elgtumėmės?

Nieko keista, kad neturite didelės įtakos tarptautinei politikai (mes taip pat neturime). Jei artimiausiu metu jums nenumatytas vizitas pas JAV prezidentą, tai gal paprastas visų dalykų vienovės suvokimas padėtų pakreipti pasaulio įvykius? Lavindami budrumą, mokydamiesi klausytis, nubusdami ir matydami, kas vyksta pasaulyje, jūs iš naujo suvokiate šios kultūrinės aplinkos tėkmes ir kryptis. Pasaulio lyderių veiksmai dažnai tiesiogiai priklauso nuo to, kaip jų vadovaujama tauta reaguoja į pasaulio įvykius. Jei prezidentas ar kitas šalies, valstijos, miesto lyderis spėja, kad numatomas sprendimas bus populiarus, tai jį greičiausiai ir priims. Ir atvirkščiai, jei lyderis spės, kad sprendimas (ypač pagrįstas baime, nesantaikos kurstymu, neapykanta) sukels protestų, tai greičiausiai jo nepriims.

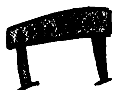
Suplojimas vienu delnu

„Esu užtikrintas, kad visi žmonės turi įgimtą laimės troškimą ir nenori kentėti. Taip pat tikiu, kad tikrasis gyvenimo tikslas – patirti laimę. Visi gali išsiugdyti vidinę ramybę ir taip tapti laimingi bei patenkinti savimi. Nesvarbu, turtingi ar vargšai, išsimokslinę ar bemoksliai, tamsiaodžiai ar baltaodžiai, rytiečiai ar vakariečiai, visų galimybės yra lygios. Šiuo atžvilgiu visi esame vienodi..."

Iš Dalai Lamos knygos „Atverta širdis: atjautos ugdymas kasdieniame gyvenime" (Kaunas, 2003)

Na, o veiksmai ir įvykiai pasaulyje, prieštaraujantys gerumui, neišvengiamai nutinka. Jie tikrai nesiliaus (rugsėjo 11-oji ir daug kitų įvykių), ir jūs jų nesustabdysite. Negalite padaryti taip, kad kas vyktų arba nevyktų. Tačiau jūs galite pasiekti, kad patys būtumėte ir veiktumėte geriausiai, kaip galite. Ir patikėkite, kiti seks paskui jus.

Kartais (tokia jau lyderio dalia) lyderiai turi priimti nepopuliarų sprendimą, tačiau bendru atveju vadovai priima šališkus sprendimus. Lyderiai remia grupes žmonių, kurios tuo metu turi įtakos įvykiams. Žiaurus lyderis vadovauja pasyviems, bailiems, pavergtiems žmonėms. Geranoris lyderis vadovauja palaikantiems, patenkintiems, ištikimiems žmonėms. Žinoma, visada yra išimčių. Tačiau tiesa yra tai, kad žmonių mintys ir poelgiai (buvimas ir veikla) turi įtakos pasaulio lyderių poelgiams.



Beždžionės protas!

Kai kas nors elgiasi šiurkščiai, karingai, vienu žodžiu, negatyviai, ar ir jūs iškart kertate kitiems atgal? O gal nepersiimate tokiu elgesiu, paleidžiate jį neįsikibdami, atpažįstate, koks jis yra, ir sąmoningai nusprendžiate jo netęsti? Spėkite, kuris iš dviejų būdų yra dzeniškas.

„Pala, pala, – girdime jūsų protestą. – Ar prieš minutę nesakėte, kad neturime valios kitų veiksmams?" Iš tiesų, sakėme, ir džiaugiamės, kad tai pastebėjote! Tačiau nesakėme, kad jūsų veiksmai neturi įtakos kitų žmonių veiksmams. Jie turi įtakos! Jau šio skyriaus pradžioje minėjome, kad gerumas, kurį savaimingai skleidžiame gyvendami dzeniškai, daro įtaką jį patiriantiems žmonėms. Toks yra raibulių efektas. Jūsų gerumas žadina kitų mielumą ir gerumą. Lygiai tokį pat raibulių efektą sukeliame, kai nepriimame neigiamos energijos, sklindančios iš kitų, nustumiame ją gerumu, nugnybame vienos rūšies energijos pumpurą ir pakeičiame jį kitos rūšies energija.

Niekas negyvena tuštumoje. Visi priklausome pasaulinei žmonių bendrijai ir tai šį tą reiškia. Visi esame susiję. Esame visuotinių galių srauto dalelės, todėl jei kas pasklinda iš vieno, tai prateka per visus. Pripažinkite šią tiesą, matykite, ir tai turės milžinišką įtaką.

Nieko neįmanoma priversti patikėti tuo, kuo netiki. Galite tik mėginti (skatindami, bausdami ar prievarta) priversti daryti tai, ko kas nors iš tiesų nenori. Bet jūs galite taikiai ir su pasitenkinimu žengti žeme, būti mieli kitiems, atjausti, trykšti meile iš šaltinio, atsivėrusio išsilaisvinus iš prisirišimo, saviapgaulės ir prasimanymų. Išmintinga, nušvitusi bendrija, turinti tyrą tikslo pojūtį, susitelkusi padėti pasauliui išsilaisvinti iš kančių, tikrai galiausiai paveiks pasaulio raidą.

Nesukite galvos dėl kitų, paleiskite, ko esate įsikibę, ir išsilaisvinkite

Bet ir vėl, neįmanoma priversti, kad kiti žmonės taptų laimingi ir nušvitę. Jeigu jūsų veikla, regis, nedaro įtakos tam, kas vyksta aplinkui, dzeniškai gyvendami, turėtumėte viso to neįsikibti. Jūs tikrai galite tik viena: kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką lavinti savo išmintį ir ugdyti atbudimą. Nesukite galvos dėl kitų, paleiskite, ko esate įsikibę, ir išsilaisvinkite. Tada jūsų nušvitęs protas veiks kitus ir nebereikės jų versti kažką daryti. Kai gerumas nukreipia į šalį pyktį, kai veikiama iš meilės, kai atidžiai išklausoma kenčiančių, kai padedama, o ne skaudinama, duodama, o ne imama – štai kas *keičia* pasaulį! Ir (ironiška) visa tai yra veiksmingiausia ne tada, kai iš visų jėgų stengiatės, o tada, kai tiktai darote ir būnate, dėl nieko nesukdami sau galvos.

Neabejokite, dzeno paradoksų yra ir daugiau. Žmones pradedame keisti tada, kai nustojame stengtis juos pakeisti. Žmonės ims keistis, jei pripažįstame, kad visi esame vienodi. Žmones pakeisite tik žvelgdami į save. Nepaisant paradoksalumo, kasdien matome, kaip gerumo veiksmas, meilės raiška, atjautos dvasia į viltį perkeičia pyktį, neapykantą, nusivylimą, sielvartą.

Gydomoji gerumo galia

Pasauliui skleidžiamas gerumas gali daug daugiau nei vien skatinti žmones geriau jaustis ar keisti savo elgseną. Jis iš tikrųjų juos gydo. Gydo ir jus. Gerumas turi rastis savaime, taikant dzeną gyvenime, tačiau senų įpročių sunku atsisakyti, todėl verta naudoti tam tikrus metodus, kad mūsų elgesio modeliai

imtų skleisti daugiau meilės. Štai keletas patarimų, kaip sąmoningai ir tikslingai gydyti pasaulį, kai nesijaučiate itin įkvėpti:

- Kalbėkite su savimi. Priminkite sau, kad savo nusistatymu darote įtaką aplinkiniams. Šiurkštus pardavėjas? Klastingas dräugužis? Kritiški tėvai? Priminkite sau, kaip visa yra susiję, ir neigiamą energiją nustumkite sveika gerumo doze. (O kaip smagu bus matyti jų veido išraišką!)
- Kartais visų protingiausia veikti grynai logiškai. Atsiminkite, kad jausmai yra tik jausmai ir jie neapibūdina jūsų ar ko nors kito. Pripažinkite savo jausmus ir leiskite jiems praeiti. Taip pat matykite, kaip reaguojate. Ar kartu atsispindi ir senos baimės, troškimai ir prisirišimai? Juk nieko nenutiks, jei pagaliau mesite juos iš galvos!
- Pajuskite kitų skausmą. Įsijautimas padeda patraukti šalin neigiamų minčių ir jausmų spiralę. Įsivaizduokite, tarsi esate kitas žmogus. Kaip iš tikrųjų jaustumėtės ir veiktumėte, jei būtumėte priešininko pusėje.
- Veikite remdamiesi dvasinga atjauta. Kaip galėtumėte palengvinti kito žmogaus kančią? Būkite kūrybiški. Aplinkui apstu *dukhos* ir jūsų galioje bent dalį jos panaikinti! Tad pirmyn!

Suplojimas vienu delnu

„Didžioji dalis kančios remiasi mūsų nesupratingumu ir negebėjimu įžvelgti, kad nėra jokio atskiro „aš". Kitas asmuo esate jūs, jūs esate kitas asmuo. Jei persiimsite šia tiesa, pyktis išnyks."
Iš Tič Nat Hano knygos „Pyktis"
(Kaunas, 2002)

Dzenas vienija planetą

Galiausiai norėtume dar kartą pabrėžti, kaip dzeniškas gyvenimas padeda mums visiems pajusti visuotinį bendrumą, o ne atskirumą. Susidūrus kultūroms, šis vienovės jausmas padeda išsiaiškinti skirtumą tarp pasaulio, subyrėjusio į gabalėlius, ir pasaulio, atsikūrusio iš gabalėlių, kad išaugtų kai kas didingesnio, nei buvo prieš tai. Visa žmonija yra didingesnė nei jos dalių suma. Mes skleidžiame žodį ne tuomet, kai skelbiame jį, o kai atbundame, kaskart, kai sėdamės ir medituojame.

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Meilė – štai teisingas atsakas. Dzeniškas gyvenimas atskleidžia, kad gerumas, atjauta ir troškimas palengvinti kitų kančias savaime randasi iš dzeno.
- Kai pasaulis pilnas kovų, susipriešinimo ir skausmo, tie, kas gyvena dzeniškai, išmoksta atsikratyti baimės, neapykantos ir atskirumo apgaulės.
- Gerumas gydo emocinę, politinę, socialinę ir dvasinę atskirtį.
- Jei kiekvieną dieną laviname budrumą, iš mūsų gerumo sklinda tvirtumas, galia ir vienybė.

24 skyrius

Kasdienis dzenas

Šiame skyriuje:

- Nebūtina tai vadinti dzenu.
- Dzeno pritaikymas sau.
- Jei rašytumėte knygą apie savo dzenišką atbudimą.
- Jūs esate visata ir turite visatą savyje.

Dzenas – tai tik jūsų visavertis gyvenimas. Tačiau nebūtina tai vadinti dzenu. Vieniems norisi pasipuikuoti, kad eina dzeno keliu. Kitiems – pradėti lankyti dzeno centrą, kur vyksta bendros dzeno meditacijos ir galima pabendrauti su žmonėmis, pasirinkusiais tą patį kelią. O tretiems viso to nereikia, jie net nelaiko budizmo svarbiu mokymu ir nušvitimas jų visai nedomina. Jie tik nori kuo daugiau gauti iš dabarties akimirkos, rasti savo tikrąją savastį ir gyventi savo gyvenimą. Nuostabu! Visa tai yra dzenas, kad ir kaip jį vadintume. Dabar jau žinote, kad dzenas nepaiso pavadinimų, etikečių, kategorijų, palyginimų ir viso to, kas yra atskira nuo jūsų pačių ir visatos.

Kaip jūs taikote dzeną, kokias pratybas ir metodus pasirenkate, kokią dalį tradicijų priimate – visa priklauso tik nuo jūsų. Gyvenkite savo gyvenimą. Gal jums visai nerūpi dzeno egzotika: ritualai, koanai, dzeno meistrai. Visa tai yra naudinga, tačiau tikrai nebūtina. Jūsų dzenas yra jumyse, ir visiškai nesvarbu, kaip jį atrasite.

Tikrojo dzeno neįmanoma kaip nors apibrėžti, pavadinti. Tad nesikamuokite dėl šito. Susitelkite ir būkite savimi. Visa kita susitvarkys savaime.

Dzeno pritaikymas sau

Ėjimas bet kokiu dvasiniu keliu, taigi ir savęs pažinimo keliu, yra ėjimas vyksmo keliu. Kartais eiti lengva. Kartais atrodo taip nesuprantama, kad net sunku suvokti, kodėl išvis tą darote. O tada nelauktai panyrate į ramybę, nes viskas įgauna prasmę ir jūs neabejodami galite atsisakyti visų savo prisirišimų.

Vyksmas priklauso nuo jūsų. Galite pasinaudoti juo taip, kaip jums atrodo prasmingiau. Niekas nepasakys, kaip rasti tiesą, tikrąją savastį, kaip atbusti arba nušvisti. Prisiminkite garsų Budos posakį: „Būkite patys sau šviesa." Mokytojai, meistrai ir knygos stengiasi rodyti kelią, tačiau čia tik pirštas, rodantis į mėnulį. Bet pakelti galvą ir pamatyti mėnulį turite jūs patys. Žinovų mokymas taupo laiką, tačiau tikrasis ėjimas priklauso tik nuo jūsų.

Matyt, jums teks eiti kitokiu keliu, nei ėjo jūsų pirmtakai. Bet ar nors vienas didis žmogus gyveno taip pat, kaip pirmtakai? Budos gyvenimas savitas. Jėzaus – savitas. Mahometo – savitas. Mozės – irgi savitas. Išvardytume dar šimtą didžiųjų, ir visi jie rado tiesą savaip. Jūsų laukia tas pat. Jums nereikia niekieno leidimo.



Arčiau nirvanos

Ar neapleidote kasdienių dzadzeno pratybų? Net kai pradedate dzadzenu bodėtis, nepamirškite, kad jis neįtikėtinai vertingas dzeniško požiūrio ramstis. Kita vertus, jei dzadzenas pasidarė nuobodus, gal jam skiriate nepakankamai dėmesio!?

3 skyriuje kalbėjome apie dzeną kaip apie kaubojų religiją. Tai galėtų būti ir pirmtakų religija. Jūs esate tas pirmtakas. Tyrinėjate milžiniškus neištirtus savosios savasties plotus. Kad ir kaip įsikursite, sėsliai ar liksite klajūnai, ši žemė skirta jums. Juk negalite piktnaudžiauti tuo, kas jau priklauso jums. Jūs tik kuriate taisykles.



Beždžionės protas!

Daugelis nelaimingų ir savimi nepatenkintų žmonių ieško paguodos dzene, bet jiems pritrūksta paskatų, kad nepasitrauktų. Geriausias akstinas tęsti dzeno pratybas yra nuostaba, giedrumas ir savęs pažinimas, pamažu atsiveriantys išmokstant būti budriems.

Tai viena nuostabiausių dzeno ypatybių. Šioje knygoje mes jums pateikėme daugybę patarimų ir pasiūlymų.

Visa tai padėjo mums abiem ir manome, kad tai palengvins jūsų kelią į asmeninę dabarties akimirką. Kai pagaliau pasiryžtate žengti šiuo keliu, jūs rašote knygą apie tai, kaip gyvenate savo gyvenimą. Ar galėtų būti geresnė knygos tema?

Tarkime, kad nutarėte parašyti tokią knygą. Kaip pradėtumėte?

Koks yra jūsų gyvenimas?

Sąžiningai apžvelkite savo gyvenimą. Koks jis buvo ligi šiol? Kokia laimė jus lydėjo didžiąją dalį gyvenimo? Ar buvote juo patenkinti? Koks jūsų darbas? Kokius palaikote santykius? Ką manote aplink save?

Ką, jūsų nuomone, reikia keisti?

Jei esate nelaimingi ar nepatenkinti, vadinasi, kenčiate, o perskaitę šią knygą turėtumėte apčiuopti priežastis. Kas kelia nerimą, su kuo esate susisaistę? Kas, jūsų manymu, yra patvaru ir svarbu, nors iš tikrųjų taip nėra? Kodėl nepaisote vidinio balso? Ir ką aptinkate, pažvelgę į save? Žvelkite giliau. Dar giliau. Ten glūdi deimantas. Mes esame tuo visiškai tikri.

Kiekviena akimirka yra dabartis

Kitame knygos skyriuje galėtumėte parašyti, kaip suvokėte, kad tikrovė esti tik šią akimirką. Jūsų praeitis yra įdomi, skausminga ar įsimintina, bet ji jau nebetikra. Ateitis taip niekada ir neateis. Ji visada yra kažkur priekyje jūsų. Svarbi tik dabartis. Ką visa tai reiškia jums kaip tik šią akimirką? Kas yra šią jūsų dabarties akimirką? Kas esate? Ką mylite kaip tik dabar? Kokį darbą dabar dirbate? Kas šią akimirką jus supa? Ką matote ir girdite, galvojate ir jaučiate, ką žinote ir kuo domitės? Ką darote ir ko laukiate? Ko bijote ir ką mėgstate?

O kaip išmokote atsiverti, atbusti ir išgyventi dabarties akimirką? Padėjo meditavimas sėdint, dzadzenas? Ar kasdienis budrumas? O gal dzeno raštų apmąstymai, kontempliavimas? Pokalbiai su draugais? Ar dar ilgesnės dzadzeno pratybos? Kaip pavyko išugdyti tai savyje? Ar vis dar to siekiate?

Visa yra viena

Vieną dieną mąstydami, o gal medituodami suvokėte, kad visos ribos ir skirtumai, kuriais atribojate save nuo kitų ir išskiriate visa kita, yra laikini

ir beprasmiai šiame pasaulyje. Kaip jautėtės supratę būties vienumą? Kas pasikeitė, kai pamatėte save kaip dalelę vientisos visumos? Ar vienu metu pasijutote galingesni ir silpnesni? Laimingesni ir labiau atsieti? Ar pajutote ilgesį, sumišusį su jauduliu, kai supratote naujo suvokimo galimybes? Kaip visa tai atsiskleidė jums?

Suplojimas vienu delnu

Vienuolis Džošu, daugelio koanų veikėjas, laikomas vienu didžiausių Kinijos dzeno meistrų Tangų dinastijos laikotarpiu. Džošu mokėsi pas dzeno meistrą Nanseną. Štai vienas garsus jųdviejų pokalbis:

Džošu: Kas yra Kelias?

Nansenas: Įprastas protas.

Džošu: Ar turime jo siekti?

Nansenas: Jeigu jo sieksime, tai nuo jo tolsime.

Džošu: Jeigu jo nesieksime, tai kaip sužinosime, kad esame Kelyje?

Nansenas: Apie Kelią neįmanoma žinoti ar nežinoti. Žinojimas yra saviapgaulė. Nežinojimas – beprasmis. Kad tikrai atrastume Kelią, turime atskleisti neaprėpiamą beribę tuštumą. Kas ten gali būti teisinga ar klaidinga?

Gyvenimas darant

Išgyvenę daugybę naujų pojūčių, jūs galop grįžtate į šią akimirką. Kaip pritaikėte dzeną savo santykiams, darbui, pomėgiams, menui ar savo mėgstamam sportui? Kaip budrumas įsiliejo į kasdienę namų ruošą? Kaip pavyko pritaikyti dzeną kasdieniams darbams? Kaip viskas klostėsi, kol pagaliau pavyko visiškai pasinerti į tai, ką darote?

Nesibaigiantis paskutinis skyrius

Jūsų asmeninės knygos apie dzeną paskutinis skyrius bus neįtikėtinas, nes, kartą supratus tiesą, ji trunka amžinai. Dėl to, kokios esate sandaros, jūs niekada nesiliausite būti. Jūsų amžinoji savastis, suprasta ir apšviesta, išliks visada. Viskas susiveda į jus – tikruosius, visuotinius. Nepraradote nieko, tik kančią.

Kad ir kokie esate beribiai, visad išliekantys ir amžini, vis prisiminsite grįžti į pasaulį ir gyventi jame. Dzeno meistras Sojenas Šaku pateikė gyvenimo nurodymus, mūsų nuomone, vykusiai primenančius, kaip gyventi dzeniškai:

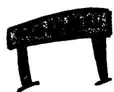
„Ryte, prieš apsirengdami kasdienius drabužius, užsidekite smilkalą ir medituokite.
Eikite gulti tuo pačiu laiku. Valgykite vienodais laiko tarpais. Valgykite saikingai ir niekada nepersisotinkite.
Priimkite svečius taip pat nusiteikę, kaip būdami vieni. Kai esate vieni, būkite taip pat nusiteikę, kaip priimdami svečius.
Sekite kiekvieną savo žodį; kaip kalbate, taip ir darykite.
Nepraleiskite pasitaikiusios galimybės, bet visada dukart pagalvokite, tada veikite.
Niekada neapgailestaukite dėl praeities. Žiūrėkite pirmyn.
Elkitės kaip bebaimis didvyris ir mylėkite kaip nuoširdus vaikas.
Atsigulę miegokite, tarsi tai būtų paskutinis jūsų miegas. Atsibudę iš karto lipkite iš guolio, tarsi išmestumėte porą senų batų." (Iš Polo Repso ir Njogeno Sendzakio knygos „Dzeno mėsa, dzeno kaulai" (Zen Flesh, Zen Bones)

Vidinė visata

Bet mes nenorime, kad tai atrodytų lyg „jūs, jūs, jūs" mantros kartojimas. Taip, tai jūsų gyvenimas, jūsų raida, jūsų dzenas. Bet juk tai, kas yra jumyse, yra ir mumyse, Garyje ir Evoje, jūsų tėvuose ir vaikuose, drauguose, visuose pažįstamuose ir nepažįstamuose žmonėse, čia pat kaimynystėje, jūsų mieste, šalyje ir kitoje pasaulio pusėje. Kas jumyse, tas ir visatoje, ir kiekvienoje visatos būtybėje ir kiekviename daikte ar dalyke. O ta ištisa visata yra jumyse.

Štai kaip dzenas nusidriekia už jūsų ribų ir idealiu atveju taip jas sulieja, kad tos ribos praranda regimąją svarbą. Daugelyje dzeno šaltinių kalbama apie apčiuopiamojo pasaulio apgaulingumą, tačiau neturėtumėte suprasti, kad nėra jokio pasaulio ir visa ko jame arba kad nėra jokios savasties.

Viskas yra, visa egzistuoja. Intuityviai žinote, kad sofa, ant kurios sėdite, yra tikra ir draugas, su kuriuo kalbate telefonu, taip pat yra tikras. Žinote, kad ir jūs esate tikri, nes tai jaučiate.



Beždžionės protas!

Kaip būti savimi ir neįsitverti minties apie save? Tiesiog nepamirškite, kad jūsų mintys yra tik paviršutiniška visumos dalelė. Negi esate šviesūs plaukai ar turimi įgūdžiai, ar gebėjimas daug pakelti? Žinoma, ne. Šie išoriniai dalykai neišvengiamai pasikeis, bet jūs vis vien būsite savimi, kaip buvę.

Jūs negalite patikėti dzeno teiginiu, kad savastis yra saviapgaulė. Tačiau reikia suprasti, ką tai reiškia: savastis yra tikra, pasaulis – tikras, visata – tikra, bet visa tai, o kartu ir mes, esame tik vientisos vienovės dalelės. Vadinasi, į viską žiūrint labiau atsietai, visa yra gana vienoda. Kiekvienas esame tikras, bet visi esame viena. Mūsų atskirumas laikinas, todėl jis laikytinas apgaule ar iliuzija, nes visa ko viduje yra vienovė.

Ar pamenate dzeno dažnai vartojamą vandenyno analogiją? Kiekviena vandenyno banga, kiekvienas sūkurys ir verpetas yra tikri. Tačiau jie laikini, nes nepaliaujamai kinta. Bangos didėja, putoja ir verčiasi, dūžta ir vėl susilieja su milžinišku vandenynu. Bet vos atsiradusios jos yra visiškai tikros. Banga, be jokios abejonės, yra, ji slenka per vandenyną, dūžta paplūdimyje, atsitrenkia į smėlį. Ir... ir kur ji dingo? Tik vandenynas plyti, jis visada čia, niekada nepradingsta. Kadangi lieka vandenynas, išlieka ir bangos, tačiau tik kaip laikina daiktinė apraiška, kurią matome ir į kurią rodome, sakydami „Žiūrėkite, banga!", o tada ji išnyksta. Bet kitos bangos užima jos vietą ir po akimirkos taip pat išnyksta. Kyla vis naujos bangos, kai kurios iš jų skiriasi nuo kitų, kai kurios yra panašios, bet visos juda, atrieda ir dūžta į krantą, susigeria į smėlį ir pasitraukia atgal į jūrą.

Apsvarstykite šias mintis. Bet per daug jų neįsikibkite! Mes visi esame bangos, net dzeno meistrai, pasaulio lyderiai, kino žvaigždės, žymūs atletai, knygų autoriai. Net nusikaltėliai, šventikai, kūdikiai ir pasenę žmonės, kurių niekas nebeaplanko. Net kenčiantieji skausmą ir įsimylėjėliai. Netgi Buda. Mes atsirandame ir pranykstame, bet vandenynas, srūvantis mumyse, yra mūsų amžinoji būtis. Jis neprapuola. Visuose yra šis vandenynas. Visi esame pakilę iš jo, panašiai kaip bangos. Įsivaizduokite, kad banga sako: „Na, štai aš čia, bet kur tas vandenynas? Giliai mano viduje? Niekur jo nerandu!" Klausimas yra beprasmis, nes banga randasi iš vandenyno. Vandenynas joje yra visur. Tačiau banga tiesiog nesupranta šito, nes yra įsitraukusi į bangos būtį.

Mes taip pat esame įnikę į smulkmenas, nors tik maža dalelė (o kiti sakytų – niekas) yra verta tam skiriamų jėgų. Patirti malonumą, net didžiuotis, kad esi banga, kad gyvenimas žemėje yra ribotas, tikrai pasibaigs ir kad visa yra puiku, nes tai tik maža dalelė to, kas esame šią akimirką. Štai kas yra dzenas.

Ta juokingai save suvokianti banga, kurią ką tik aprašėme, gyventų pagal dzeną, jeigu ji pažintų kiekvieną putų purslą, kiekvieną burbuliuką, kiekvieną dalelę dumblių ir kiekvieną žuvį, praplaukiančią pro ją. Jeigu ji džiūgautų, esant skaidriam arba debesuotam dangui, esant geram orui ar siaučiant audrai,

ir jeigu džiaugtųsi savo lėtu atsiradimu, iškilimu ir kritimu viso vandenyno kontekste. Jeigu ji pripažintų kitas bangas ir paliktų joms vietos ir jeigu galėtų atsisakyti savęs ir susijungti su vandenynu, kai atėjus laikui ji bus nebe banga – juk sudužusi į krantą banga nebegali nuspręsti vis dar būti banga? Niekaip nebegali. Ji grįžta atgal į vandenyną, kad ir ko siektų ar trokštų. Tokia yra tikrovės prigimtis.

Mes nuolat kartojame: jūs esate jūs. Bet kartu ir visata! Nors vis dar esate jūs, vis vien jūs – visata! Toks yra dzeniškas tikrovės pripažinimas. Ar rasite savo vietą šioje dichotomijoje, prasmingą vietą šioje dvilypėje būtyje? Reikia pasistengti.

Suplojimas vienu delnu

„Dzeno mokinys siekia daugiau nei tapti visapusiška asmenybe, valdančia savo gyvenimą šiame pasaulyje. Dzeno praktikas nori pereiti iš tvirto ego lygmens į lygmenį, esantį už ego ir asmeninės savasties ribų. Jis nori patirti šaltinį, iš kurio trykšta žmogaus sąmonė, ir gyventi remiantis šiuo būties pagrindu. Dabar ašis yra nebe „aš", o „kas esu?"

Iš Deivido Skoto ir Tonio Dabldėjaus knygos „Dzeno elementai" (David Scott, Tony Doubleday, The elements of Zen)

Taip gyvendami rasite daug malonumo, nes tai – dzeniškas gyvenimas! O gyventi dzeniškai – vadinasi, gyventi kaip niekada ligi šiol (ir taip, kaip visada): būti tikrai gyviems, nešvaistyti trumpos žemiškos būties akimirkų, kai turime tiek daug galimybių patirti, jausti, mąstyti, mylėti ir palengvinti kitų žmonių gyvenimą.

Jūs visa tai padarysite. Atrasite savąją dabarties akimirką, taigi ir visą savo gyvenimą, pačius save, visa, kas tik gali būti. O iš pradžių reikia tik vieno – skirkite tam dėmesio.



Arčiau nirvanos

Užsirašykite, kaip keičiasi jūsų gyvenimas, pradėjus eiti dzeno keliu. Galėsite pasklaidyti užrašus, kai pritrūks įkvėpimo, kai atrodys nebeįmanoma dar vieną sekundę išsėdėti medi--tuojant.

Dabarties glėbys

Nežinome, kokį poveikį dzenas turės jūsų gyvenimui, bet jis tikrai bus teigiamas. Mes tikime, kad žmogaus patirtis (valandėlę pabūti vandenyno banga) yra nuostabi, veiksminga ir galų gale teigiama. Vadinasi, gyventi budriai ir atidžiai taip pat yra puiku, veiksminga ir teigiama.

Tegul dabartis jus apglėbia, ir pasižiūrėkite, kas atsivers. Dzeniškas gyvenimas!

Mažiausia, ką turite įsiminti

- Jūs galite gyventi dzeniškai ir nevadinti tokio gyvenimo dzenišku. Vadinkite jį kaip tik norite arba nevadinkite niekaip (tai bent būtų dzeniška).
- Dzenas yra jūsų gyvenimas, tad kurkite jį tokį, kokio norite. Ieškokite tiesos savaip.
- Dzenas – tai buvimas savo vietoje, žinant, kad jūs esate jūs, taip pat esate visa visata.
- Tegul jus apglėbia ši akimirka – tai ir bus dzeno išgyvenimas.

A priedas

Žodynėlis*

Asketiškumas – tai asmeninis atsidavimas apsiribojimui ir savimaršai, kai žmogus tyčia gyvena skurde, kraštutinai ribodamas maistą, nemiegodamas, elgetaudamas, netgi keldamas sau skausmą.

Aštuonialypis kelias – atspindi Ketvirtos tauriosios tiesos esmę ir susideda iš tikslingo gyvenimo gairių, padedančių išsivaduoti iš *dukhos*: teisingos pažiūros, teisingas mąstymas, teisingas kalbėjimas, teisingas elgesys, teisingas pragyvenimas, teisingos pastangos, teisingas budrumas, teisingas susikaupimas.

Bodhidharma – legendomis apipintas asmuo, atvykęs į Kiniją skleisti budizmo. Jis paprastai vaizduojamas rūstaus veido, su ilga, lenkta nosimi; dar buvo žinomas kaip Mėlynakis demonas, kadangi jo arijiška išvaizda ir mėlynos akys buvo neįprastos Kinijoje.

Bodhisatva (sanskr. *bodhi* – atbudimas, *sattva* – būtybė) – atbudusi būtybė, savo gyvenimą skirianti visoms sąmoningoms būtybėms: siekia nutraukti jų kančias ir skatina jas atbusti. Mahajanos budizme bodhisatvos, sakykime, Guanin (kinų Guan Yin, japonų Kannon), primena dievus ir deives, prireikus pasirodančius žmonėms. Budistas, formaliai pasižadantis gyventi kaip bodhisatva, per viešas apeigas prisiekia laikytis nustatytų bodhisatvos apsisprendimų.

Bodhisatvos apsisprendimai – priesakai, kurių laikytis per oficialias apeigas prisiekia ilgamečiai dzeno (ir kitų budizmo šakų) praktikai. Šie apsisprendimai įkūnija budizmo dvasią ir vertybes: 1) susiliek su Buda; 2) susiliek su Dharma; 3) susiliek su Sangha; 4) nedaryk bloga; 5) daryk gera; 6) padėk kitiems; 7) nežudyk; 8) nevok; 9) neturėk netinkamų lytinių santykių; 10) nemeluok; 11) nesisvaigink; 12) nežemink kitų žmonių; 13) nelaikyk savęs aukštesniu už kitus ir nepeik kitų; 14) nešykštėk; 15) nepyk; 16) nežemink Budos, Dharmos ir Sanghos.

* Originalūs sanskrito, kinų ir japonų kalbos žodžiai užrašomi lotyniško pagrindo rašmenimis. Sanskrito kilmės žodžių originalioji rašyba lietuviškame leidinyje teikiama pagal *Cologne Digital Sanskrit Dictionary* (http://webapps.uni-koeln.de/tamil/). Keletas žodžių su paaiškinimais, atskirai apie tai pažymint, įtraukti tik lietuviškame leidinyje.

Cigunas (kin. *chi kung*) – senovinė mankštinimosi sistema, judesiai ir kiti pratimai, padedantys intensyvinti gyvybinės galios (kiniškai vadinamos *ci, či, ki*) srautą kūne ir taip siekti geresnės kūno, proto ir dvasios sveikatos.

Ciaotung (kin. *ts'ao-tung*) – *dzeno* atšaka, Japonijoje vadinama *soto*.

Ciočuan (kin. *t'so-chuan*) – *dzadzenas*, arba meditavimas sėdint.

Čian (kin. *ch'an*) – meditavimas; Vakaruose paplito japoniškos kilmės pavadinimas *dzenas*.

Dao (kin. *tao*) – dažnai verčiama kaip „kelias"; ši kinų sąvoka žymi universalų principą, pagal kurį visa būva ir klesti be pastangų ir nekeičiant savo prigimtinės būsenos.

Daoizmas – Kinijos filosofija ir religijos sistema, pabrėžianti veiksmus be pastangų, paprastumą, dėmesingumą ir vadovavimąsi *dao* principu. Daoizmo pradininkais laikomos istorinės asmenybės Laodzė (Lao tzu), parašęs „Dao De Dzing" (lotyniško pagrindo rašmenimis užrašoma *Tao Te Ching* arba *Dao De Jing*) ir Džvangdzė, parašęs knygą taip pat vadinamą „Džvangdzė" (lotyniško pagrindo rašmenimis – *Zhuangzi* arba *Chuang Tzu*). Abiejose knygose, parašytose maždaug trečiajame ar ketvirtajame šimtmečiuose prieš mūsų erą, nagrinėjamas ir aiškinamas *dao* principas. Kinijoje budizmo ir daoizmo idėjos susimaišė ir taip atsirado Azijos budizmas, žinomas ir šiandien.

Deimantinė sūtra (sanskr. *Vajra chedika prajñāpāramitā sūtra*) – laikoma vienu esminių Budos mokymo išdėstymu (užrašyta daug vėliau nei ankstyvosios sūtros), kuriame aiškinama, kaip tuštuma tarsi deimantiniai ašmenys gali perskrosti neišmanymą ir atvesti į atbudimą. Daugelyje dzeno bendruomenių mokiniai deklamuoja, gieda, nagrinėja ir apmąsto Deimantinę bei kitas sūtras (Širdies sūtra, Pakylos sūtra ir kt.).

Dharma (sanskr.) – tiesa; Budos suvokta tiesa; Budos mokymas apie tiesą.

Dhjana (sanskr. *dhyāna*) – meditavimas, kaip gilus susikaupimas, o ne kaip gilus apmąstymas.

Dokusanas (iš japonų k.) – asmeniškas mokinio ir dzeno mokytojo susitikimas pasikalbėti; pokalbio metu mokinys užduoda rūpimus klausimus, gauna akstiną tęsti pratybas, pateikia atsakymą į koaną.

Dukha (sanskr. *duhkha*, pali *dukkha* – nepatogumas, sunkumas, įtampa) – kančia, arba, plačiau, sunkumo jausmas, stiprios emocijos, dažnai lydinčios žmogaus būtį ir sužadintos nepatogumo, nepasitenkinimo, nerimo, neišsipildžiusių troškimų ir norų.

Dzabutonas (iš japonų k.) – stačiakampis patiesalas arba čiužinys, paprastai naudojamas meditacijos salėse, per atsiskyrimus arba dzadzeno pratyboms namuose. Ant šio patiesalo ar čiužinio dedama meditavimo pagalvėlė (*dzafu*).

Dzadzenas (iš japonų k.; kin. *t'so-chuan*) – medituoti sėdint. *Dza* (*za*) reiškia „sėdėti", o *dzen* (*zen*) reiškia „meditavimas".

Dzenas (iš japonų k.) – meditavimas, bet ne kaip „mąstymas apie kažką", o kaip buvimo būdas (sėdint, einant ar kitaip leidžiant dieną) be jokio tikslo ir be slaptų paskatų. Alanas Vatsas knygoje „Dzeno metodas" (The Way of Zen) vadina jį „suvienytu arba

vienkrypčiu sąmoningumu". Perraša lotyniško pagrindo rašmenimis: iš sanskrito *dhyana* (*dhjana*), iš kinų kalbos – *ch'an* (*čian*), iš japonų – *zen* (dzenas). *Dhjana* kartu su budizmu radosi Indijoje.

Dzendo (iš japonų k.) – dzeno meditacijų salė. Daugelyje didesnių miestų yra *dzendo*, kur žmonės gali užsiimti grupinėmis dzadzeno pratybomis arba dalyvauti dzeno atsiskyrimuose. *Dzendo* paprastai laikomasi tam tikrų etiketo ir įprastos tvarkos taisyklių. Skirtingose dzeno tradicijose ir mokyklose šios taisyklės gali kisti.

Dzafu (iš japonų k.) – nedidelė, išsipūtusi, apvali pagalvėlė, dedama ant patiesalo, ant kurios sėdima medituojant; meditavimo pagalvėlė.

Haiku (iš japonų k.) – japonų prozinės poezijos stilius; paprastai tariant, haiku eilėraštis yra trieilis posmas, kur eilutės turi: pirma – penkis, antra – septynis ir trečia – vėl penkis skiemenis. Haiku yra tiesioginis išgyvenimo perteikimas, beveik arba visai nenaudojant literatūrinių priemonių, kaip antai palyginimų, metaforų.

Japoniška sėdėsena – tradicinė meditavimo poza Japonijoje; atsiklaupus sėdama ant pagalvėlės arba tam pritaikyto suolelio, o kulnai ir blauzdos yra pakišami po šlaunimis.

Karma (sanskr. *karma*, pali *kamma*) – visuotinis priežasties ir pasekmės dėsnis. Kiekvienas poelgis ar veiksmas bus atsvertas priešingu arba pusiausvyrą grąžinančiu veiksmu šiame ar kitame gyvenime, nes visata siekia visiškos pusiausvyros. Karma nėra bausmė už blogą elgesį ar atpildas už gerą elgesį. Budizme žmogaus niekas nebaudžia ir neapdovanoja. Tik karma panardina žmogų į sudėtingą visuotinės būties tinklą ir leidžia jam suprasti, kad anksčiau ar vėliau, visi jo veiksmai subrandins atitinkamas pasekmes.

Kenšo (iš japonų k.) – nušvitimo patirtis, savęs įprasminimo patirtis. Kartais *kenšo* vartojamas ta pačia reikšme kaip *satori* ar *nirvana.*

Keturios tauriosios tiesos – Dharmos, arba Budos mokymo, esmė. Keturios tauriosios tiesos skelbia: 1) žmonės gyvena patirdami *dukhą*, arba kančią; 2) kenčiama, nes trokštama laikinų dalykų ar prisirišama prie jų ir nesiekiama suvokti tiesą; 3) nebus kenčiama, jei nebus trokštama; 4) troškimus galima pašalinti einant *Aštuonialypiu keliu.*

Kinhinas (iš japonų k.) – meditavimas vaikštant. Galima vaikščioti individualiai arba kartu su grupe, einant ratu meditavimo salėje. Kinhinas dažnai vyksta pakaitomis su dzadzenu, per ypač ilgai trunkančias meditavimo pratybas. Kinhino metu protas yra užimtas taip pat, kaip ir per dzadzeną. Skiriasi tik kūno veiksmai.

Kjudo (japonų *kyudo*) – senovinis japonų lanko su strėlėmis valdymo menas, dvasinės pratybos, padedančios lankininkui išmokti, kad lankas, strėlės, taikinys ir jis pats – visi yra viena. Kai ši vienovė suvokiama, strėlė visada pataiko į taikinį.

Koanas (iš japonų k.) – koanai yra prieštaraujantys logikai pasakojimai ar klausimai, kuriuos derėtų svarstyti tol, kol protas peršoks logikos ribas ir suvoks koaną aukštesniu lygmeniu. Vienas žinomiausių Vakaruose koanų yra „Suplojimas vienu delnu": suplodami dviem delnais, visi girdime pliaukštelėjimą, o ką išgirsite suplodami vienu delnu?

Kosminė mudra – žr. *Visatos mudra.*

Kovos menai – kovinių metodų sistema, sukurta prieš keletą tūkstančių metų ir atsiradusi daugelyje kultūrų. Kovos menai laikomi psichinės bei fizinės gynybos ir puolimo metodais, kai yra naudojami ir nenaudojami ginklai. Kiti tvirtina, kad kovos menai, pirmiausia – dvasiniai pratimai, naudingi ir kovojant, jei to prireikia. Tarp šiuo metu populiarių kovos menų yra taikvando, karatė, dziudo, aikido ir taičičuanis.

Kundalini (sanskr. *kuṇḍal* – tai kas suringiuota; gyvatė) – jogoje dvasinė psichinės kūno energijos jėga, išlaisvinama ir naudojama pasitelkus tam tikrus metodus.

Linči (kin. *lin-chi*) – *dzeno* atšaka, Japonijoje vadinama *rindzai.*

Lotoso poza (sanskr. *padma* – Lotosas, *āsana* – kūno padėtis) – senovinė jogos ir meditavimo poza, atspindinti Lotoso žiedo tobulumą. Tai tvirta ir patikima meditavimo poza: sėdint sukryžiavus kojas, pėdos užkeliamos ant kitos kojos šlaunies.

Mandala (sanskr. *maṇḍala* – apskritas daiktas) – apskritimo formos geometrinė kompozicija, traukianti žvilgsnį į piešinio vidurį; ji skirta sutelkti regėjimą ir dėmesį medituojant.

Mantra (iš sanskrito k.) – minčių įrankis; susitelkus giedamas ar tariamas žodis, keli žodžiai ar garsų junginys, susikaupimo metu atliekantys koncentravimosi objekto vaidmenį ir kartu žadinantys atitinkamas galias.

Meta (pali *metta*, sanskr. *maitreya*) – gėris, gailestingumas, meilė, geranoriškumas. Budos kalba (sūtra) apie gerumą vadinama *Metta sutta.*

Mudra (sanskr. *mudrā* – ženklas, antspaudas) – meditavimo kontekste: rankų padėtis medituojant, „uždaranti" gyvybinių galių srautus, kad būtų vientisa sistema. (Įtraukta lietuviškame leidime. – *Red. past.*)

Nirvana (sanskr. *nirvāṇā* – užgęsimas, nurimimas) – nušvitimas arba atbudimas kaip išsilaisvinimas ar ištrūkimas iš atgimimų ciklo. Kartais *nirvana* vartojama ta pačia reikšme kaip *satori* ar *kenšo.*

Padmasana – žr. *Lotoso poza.*

Pali – rašytinė kalba, kuria užrašyti seniausiais laikomi budizmo šaltiniai. Vėlesni užrašyti sanskritu ir kitomis kalbomis. (Įtraukta lietuviškame leidime. – *Red. past.*)

Penki priesakai – penki Budos nurodymai, kaip gyventi atjaučiai: 1) būti taikiems; 2) lavinti gailestingumą; 3) neturėti netinkamų lytinių santykių; 4) kalbėti tik teisingai ir gerai; 5) nepiktnaudžiauti valgiu, gėrimu ir nuosavybės kaupimu.

Pusiau Lotoso poza (sanskr. *ardhapadmāsana, ardha* – pusė) – tai paprastesnė meditavimo sėdėsena, lyginant su *Lotoso poza;* viena pėda uždedama ant kitos kojos šlaunies, o kita yra pakišama po priešinga šlaunimi.

Rindzai (japonų k. *rinzai;* kinų k. *lin-chi*) – dzenbudizmo atšaka; Japonijoje ją paskleidė dzeno meistras Eisai. *Rindzai* dzene akcentuojamos pratybos su koanais, nors didžiąją pratybų dalį tyliai sėdima ir medituojama.

Samsara (sanskr. *saṃsāra* – būties pasaulyje ciklas) – kasdienis gyvenimas būties pasaulyje. Samsara reiškiasi kaip nesibaigiančių atgimimų ciklas, kuris nutrūksta pradėjus reikštis nirvanai. Žodis dažnai vartojamas įvardijant kasdienę, žemišką būtį.

Samurajai – Japonų karių klasė; samurajai veikė Japonijos kultūrą daugiau kaip 1000 metų. Jie garsūs karybos ir kardo valdymo menu (*šimgumdo*). Samurajai kaip klasė sunyko devynioliktajame amžiuje.

Sangha (sanskr. *saṇgha* – bendruomenė) – medituojanti budistų ar kitų vienminčių žmonių bendruomenė. Plačiąja prasme *sangha* yra visų sąmoningų būtybių, iš esmės esančių vientisa vienuma, bendruomenė.

Satori (iš japonų k.) – nušvitimas, atbudimas, kurį patyrė Buda. Visa ko vienovės suvokimas. Kartais *satori* vartojamas ta pačia reikšme kaip *kenšo* ar *nirvana.*

Sesšinas (iš japonų k.) – labai intensyvių pratybų laikotarpis (paprastai ne trumpiau kaip savaitė) su ilgais dzadzeno užsiėmimais. Dažniausiai Vakaruose jis vadinamas *dzeno atsiskyrimu.*

Sidharta Gautama (sanskr. – Siddhartha Gautama; pali – Siddhattha Gotama) – pasaulietinis Budos vardas; Sidharta Gautama gimė maždaug penki šimtai metų prieš mūsų erą Indijoje, valdovų šeimoje kaip princas, kuris galiausiai atbudo ir dabar žinomas kaip Buda.

Soto (iš japonų k.; kin. – *ts'ao-tung*) – dzenbudizmo atšaka; Japonijoje paskleidė dzeno meistras Dogenas. Soto dzene pabrėžiamas bežadis meditavimas sėdint, nors naudojami ir koanai.

Sūtra (sanskr. *sūtra* – be kitų reikšmių, „rišlus tekstas") – taip vadinami budistų „šventraščiai"; Budos pasakytos kalbos ir kiti svarbiausieji vėlesnių budizmo mokytojų veikalai. (Įtraukta lietuviškame leidime. – *Red. past.*)

Šavasana (sanskr. *śava* – lavonas, *āsana* – kūno padėtis; „negyvėlio poza") – meditacinio jogos atsipalaidavimo poza, kai visiškai atsipalaidavus gulima ant nugaros.

Šeštasis patriarchas – Hui Nengas, paskutinis vieningos *čian* šakos patriarchas Kinijoje, laikomas vienu didžiausių kinų budizmo mokytojų.

Taiči, taičičuanis (kin. *tai chi chuan*) – senovinis taičičuanio, arba tiesiog taiči, menas, grįstas dar senesniu cigunu, susideda iš kovinių judesių, gerinančių gyvybinės galios, arba či, tėkmę kūne. Šiandien taiči plačiai paplitęs pasaulyje, daugiau dėl teigiamo poveikio sveikatai, o ne dėl to, kad yra kovinis menas.

Trys brangenybės – Trys budizmo vertybės, kurios kiekvienam budistui teikia prieglobstį ir paguodą: Buda – supratimas, kad visa yra budos prigimties; Dharma – Budos mokymas ir pripažinimas, kad jis visiškai atspindi tiesą; Sangha – budistų bendruomenė.

Visatos mudra, arba Kosminė mudra – tai tradicinė rankų padėtis, kai medituojama sėdint. Ši mudra sudaroma ant vyraujančios rankos plaštakos dedant kitos rankos plaštaką; delnai sudaro ovalą kartu su suglaustais nykščiais, esančiais iškart po bamba.

B priedas

Dešimt jaučio ganymo paveikslėlių

Dešimt jaučio ganymo paveikslėlių yra dalis dzenbudizmo tradicijos. Pirmą kartą nupiešti XII amžiuje Kinijoje, paveikslėliai buvo daugybę kartų įvairiai perpiešti, tačiau visais atvejais jaučio ganymas juose simboliškai vaizduoja mokinio dzeniškumo raidą; jaučio ganymas – tai tiesos ieškojimas (arba numanomas tiesos supratimas) ir kartu jautį galima interpretuoti kaip protą, galiausiai suvokiantį tiesą.



1. Pirmiausia ieškome jaučio, kuris kažkur nuklydo. Kur jis? Kur glūdi tiesa? Jaučiamės ne tik sutrikę, bet išvis nerandame, net ko ieškome. Aišku tik viena – kažko trūksta.



2. Netikėtai aptinkame pėdsaką! Žymę! Pagaliau paaiškėja, kurion pusėn eiti, užuomina, ko išvis ieškome. Pajuntame genantį jauduli ir įkvėpimą.



3. Kažkur šmėsteli besislapstantis jautis. Dabar jau suprantame, kurlink jis traukia. Aiškėja kryptis! Pajuntame, kad tiesos paieškos tikrai kažkur veda.



4. Surandame ir pastveriame jautį. Jis stiprus ir smarkiai priešinasi. Bet visomis savo pastangomis pagaliau jį sutramdome. Pastveriame už ragų tai, ko ieškojome. Daugiau protas mums nebenurodinės. Patys valdysime savo mintis.



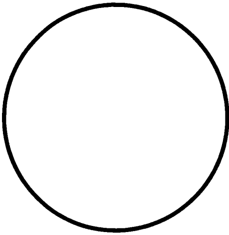
5. Pastangos nebuvo bevaisės. Sutramdėme jautį, o kad vėl nenuklystų, prisirišame jį virve. O kai visai paklus, nebereikės ir virvės. Tada mintys bus suvaldytos, giedros, paklusnios.



6. Dabar mes – jaučio šeimininkai. Ropščiamės jam ant nugaros ir džiūgaudami jojame namo! Grįžtame patenkinti ir išdidūs. Ar tai ir yra tiesa? Ar jau atbudome?



7. Jautis saugiai uždarytas garde, o mes sėdime sau vieni, laimingi, nesutrikę. Jau užmiršome virvę, jautį ir pastangas. Mus visa tenkina. Protas jau suvaldytas ir nebesikiša suvokiant tiesą. Bet kas yra tiesa? Ar dabar ją jau suvokiame?



8. Pagaliau visa liko anapus: virvė, jautis, net mes patys. Neliko nieko arba visa yra čia, nes visa yra viena. Susiliejame su tiesa. Ji tampa visa kuo, o viskas pasidaro tiesa. Nebėra nieko: nei jaučio, nei virvės, nei pastangų, nei mūsų pačių.



9. Nelauktai atsiveria visa ko kilmė, kaip radosi mūsų būtis, kaip radosi jautis ir virvė, kur visa ko pradžia. Kokie buvome apsigavę! Jautis niekada nebuvo pasiklydęs! Štai kokia tiesa.



10. Dabar vėl grįžtame į pasaulį, stojame greta kitų, grįžtame prie darbų, tik jau kitokie. Nebeapsigavę. Paprasčiausiai laimingi. Atbudę ir nušvitę.

Apie autorius

Į antrąjį knygos „Dzeniškas gyvenimas" leidimą **dr. Gary'is R. McClainas,** konsultantas ir patarėjas iš Niujorko, sudėjo visą savo, kaip psichologo, pedagogo ir verslininko, 25 metų darbo patirtį, įgytą mokant veiklius vakariečius gyventi vadovaujantis dzeno principais. Dr. McClainui teko dirbti su kenčiančiais nuo priklausomybės klientais, padėti spręsti karjeros sunkumus žmonėms, besiverčiantiems privačiu verslu, taip pat samdomiems darbuotojams. Kartu su Suzanne Le Vert parašė „Žalingų įpročių atsikratymo vadovą nieko apie tai nežinantiems", taip pat yra kelių kitų knygų bendraautoris. Dr. McClainui teko dirbti įvairių kompanijų, kaip antai „Lockheed Martin" ir „OgilvyOne", rinkodaros ir kituose tiriamuosiuose padaliniuose. Jis studijavo klinikinę psichologiją ir ugdymą, orientuotus į suaugusiųjų lavinimą ir mokymąsi. Daktaro laipsnį apsigynė Mičigano universitetete. Jis gyvena (ir vadovaujasi dzenu!) Niujorke. (Taip, tai įmanoma!)

Eve Adamson yra ne vieną apdovanojimą pelniusi nepriklausoma rašytoja, kuri specializuojasi holistinės sveikatos ir kitose sveikatingumo srityse. Ji yra dzeno mokinė ir daugiau nei 25 knygų bendrautorė. Eve įgijo vaizduojamojo meno (sritis – rašytinė kūryba) magistro laipsnį Floridos universitete ir išspausdino nemažai eilėraščių literatūros žurnaluose (yra ir dzeniškų). Ji taip pat papildomai užsidirba vakarais dainuodama džiazą. Gyvena (ir vadovaujasi dzenu!) Ajovos mieste, Ajovos valstijoje, su savo dviem sūnumis ir dviem šunimis.

McClain, Gary R.

Mc748 Dzeniškas gyvenimas / Gary R. McClain, Eve Adamson ; [iš anglų kalbos vertė Rimantas Vitkus, Jonas Vitkūnas]. - Vilnius : Svajonių knygos, 2009. - 336 p. - (serija O_2)

ISBN 978-9955-817-89-5

UDK 29

Išleido UAB „Svajonių knygos"
Goštauto g. 4-1, 01106 Vilnius,
tel. (8 5) 212 2794
el. paštas: info@romanai.lt
www.svajoniuknygos.lt
Tiražas 2500 egz.

Spausdino spaustuvė

PRINT IT

Gamyklos g. 27, 96155 Gargždai,
el. paštas info@print-it.eu
tel. (8 46) 420300

Nepamiršk, kad gyveni dabar!

Nepraraskite nė minutės.

Skaitydami šią knygą pamilkite

ir savo puikumą, ir savo neišmanymą.

Turime daug ką Jums pasakyti...

O gal tik vieną žodį: *dabar*.

Pasistengsime patarti, kaip kuo geriau

išgyventi kiekvieną akimirką.

Nesvarbu, koks Jūsų gyvenimas.

Nesvarbu, ką įgyjate ar prarandate,

ką gaunate ar laimite, ką turite ar ko trokštate.

Dzenas yra *dabar*. Susidomėjote?

Pradėkite gyventi *kaip tik dabar*.

Tai puiki vieta būti.

Atraskite ramybę...

- Susipažinkite su dzenbudizmo istorija.
- Išmokite dzeniškai kvėpuoti, judėti ir valgyti.
- Nesileiskite užvaldomi neigiamų jausmų.
- Stiprinkite šeimos ryšius ir vertybes.
- Nusiteikite teigiamai ir keiskite savo gyvenimą.
- Lavinkite kūrybiškumą.
- Nuraminkite lekiančias mintis.

Puiki knyga. Jei išbandysite joje aprašytus patarimus ir pasinaudosite stulbinamai tiksliomis įžvalgomis apie gyvenimą – švytėsite kaip deimantas, nesvarbu, kokioje aplinkoje esate.

Doc. dr. Aistė Diržytė, klinikinė psichologė, Vadybos ir psichologijos (VIP) instituto direktorė



www.svajoniuknygos.lt

O2 serija įkvepia ir suteikia šviežių minčių kasdienybei!